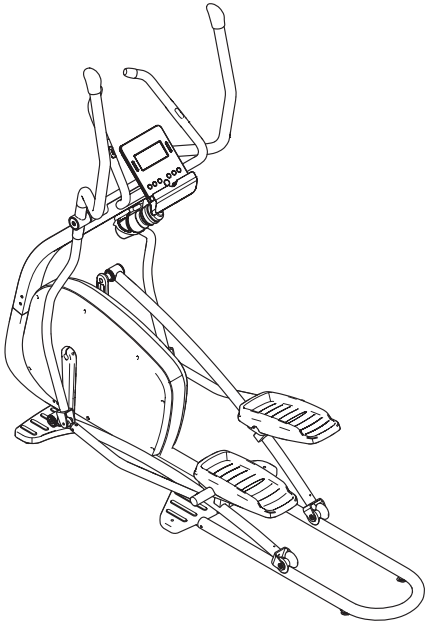
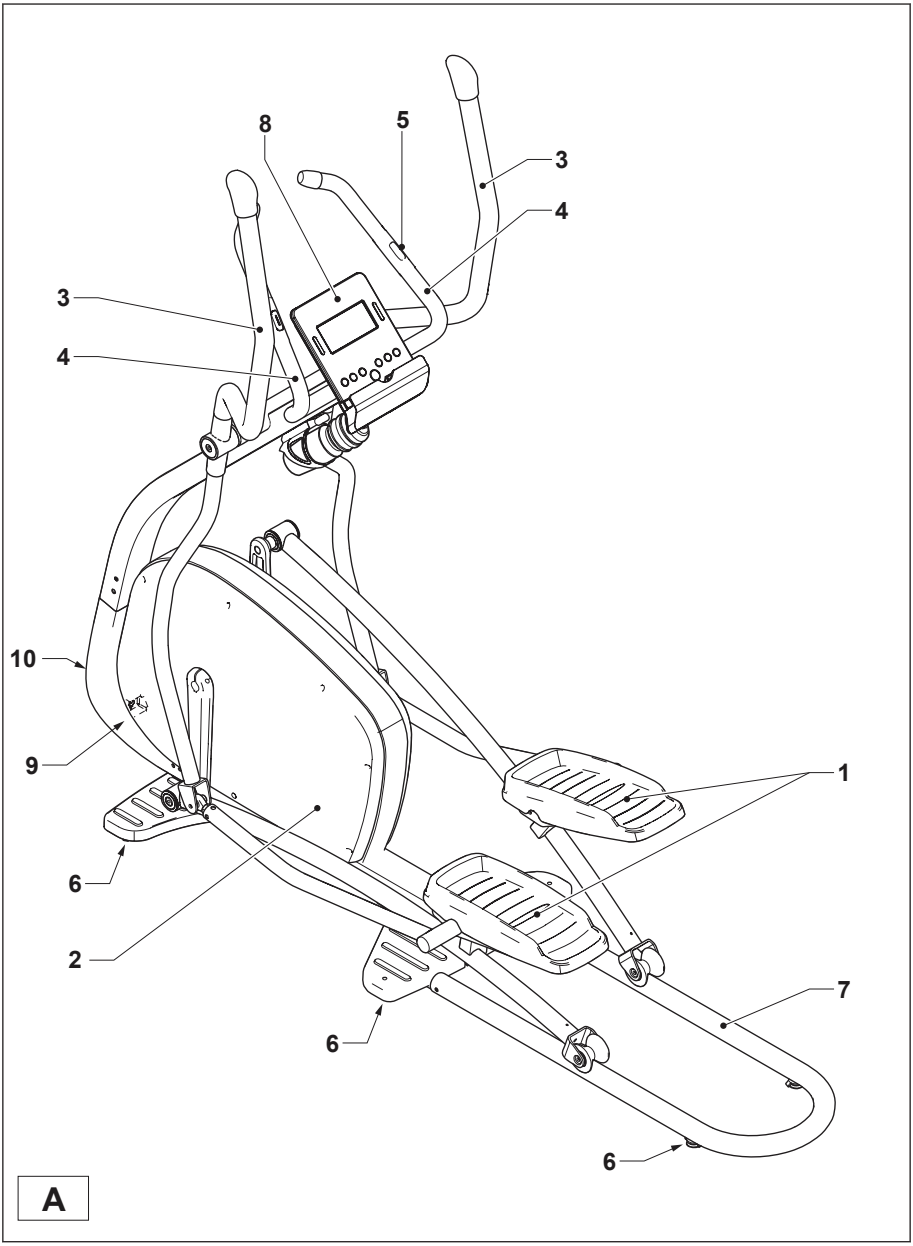
Pure
BY TUNTURI

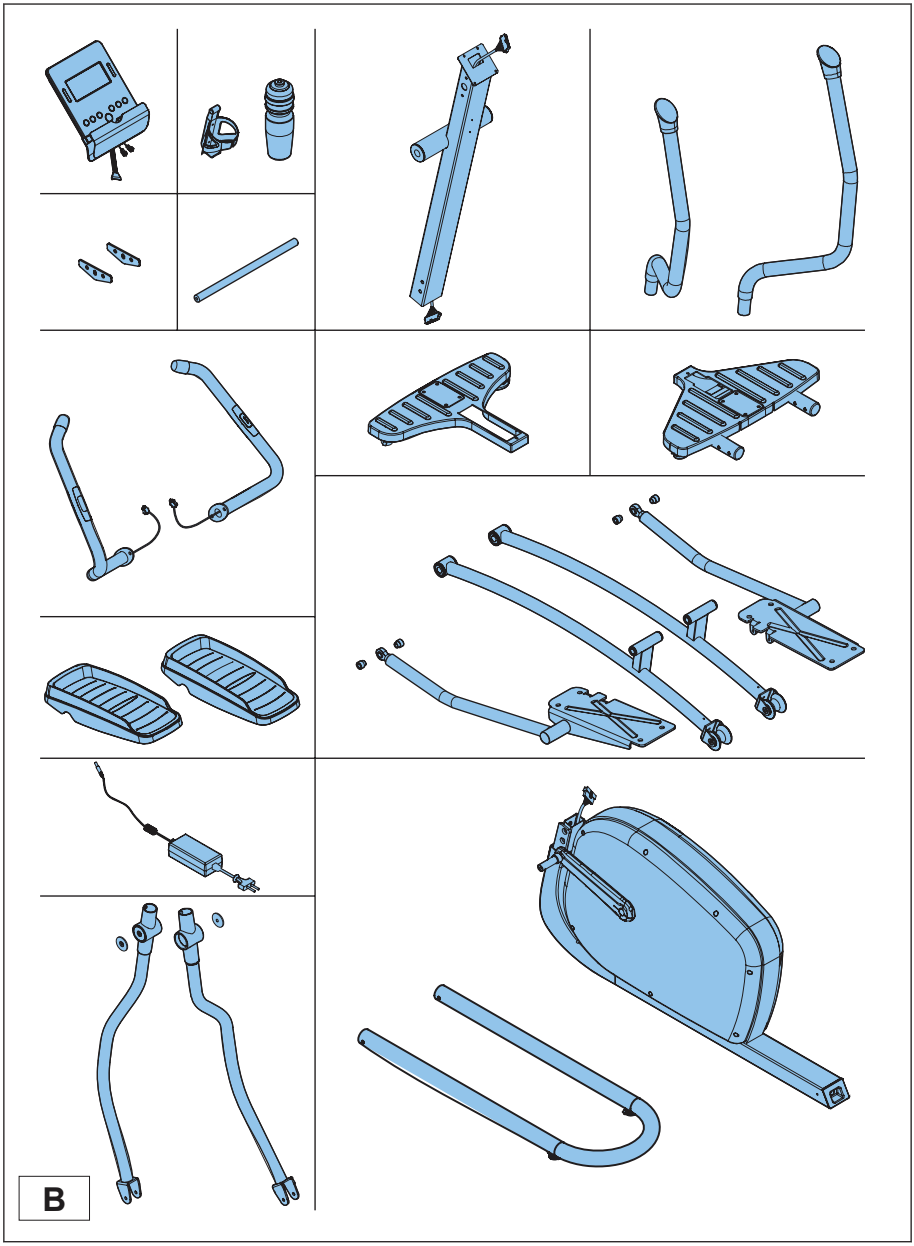
English	12
Deutsch	36
Nederlands	62
Français	86
Italiano	112
Español	137
Svenska	162
Suomi	186

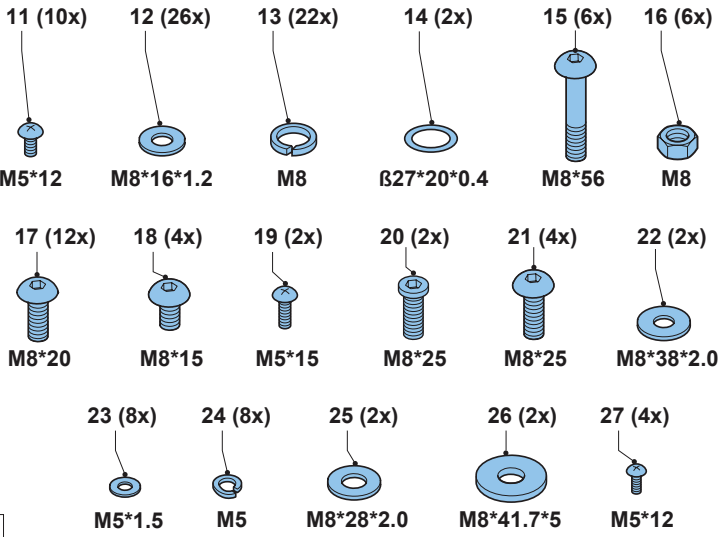


CF 4.0

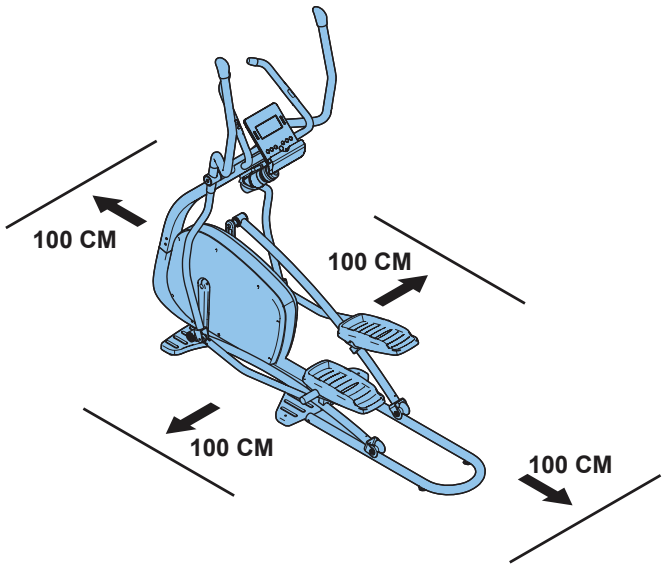
From the Heart


8
5
3
4
3
4
10
9
1
6
2
7
6
6
A

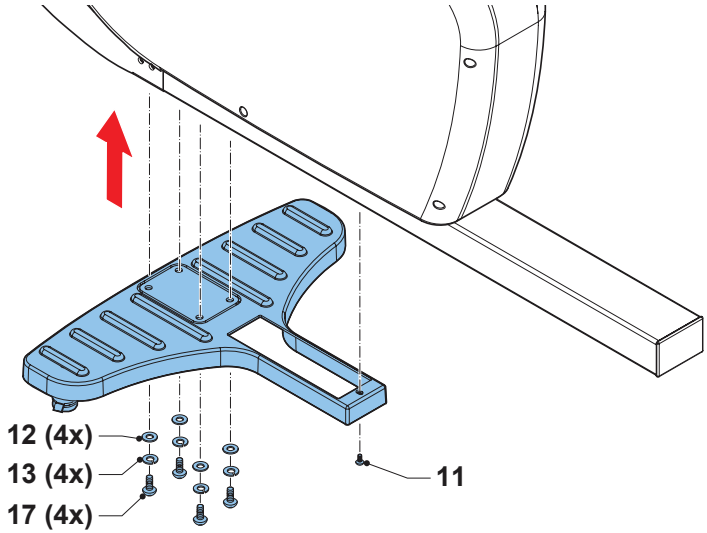

B


11 (10x)
M5*12
12 (26x)
M8*16*1.2
13 (22x)
M8
14 (2x)
ß27*20*0.4
15 (6x)
M8*56
16 (6x)
M8
17 (12x)
M8*20
18 (4x)
M8*15
19 (2x)
M5*15
20 (2x)
M8*25
21 (4x)
M8*25
22 (2x)
M8*38*2.0
23 (8x)
M5*1.5
24 (8x)
M5
25 (2x)
M8*28*2.0
26 (2x)
M8*41.7*5
27 (4x)
M5*12

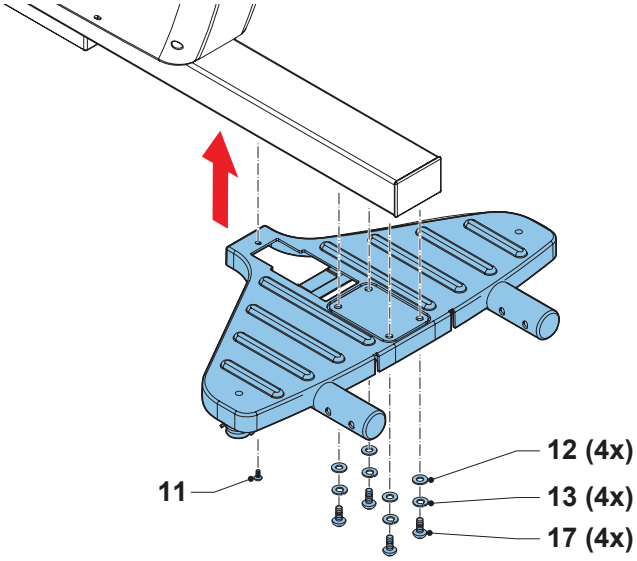
C


100 CM
100 CM
100 CM
100 CM

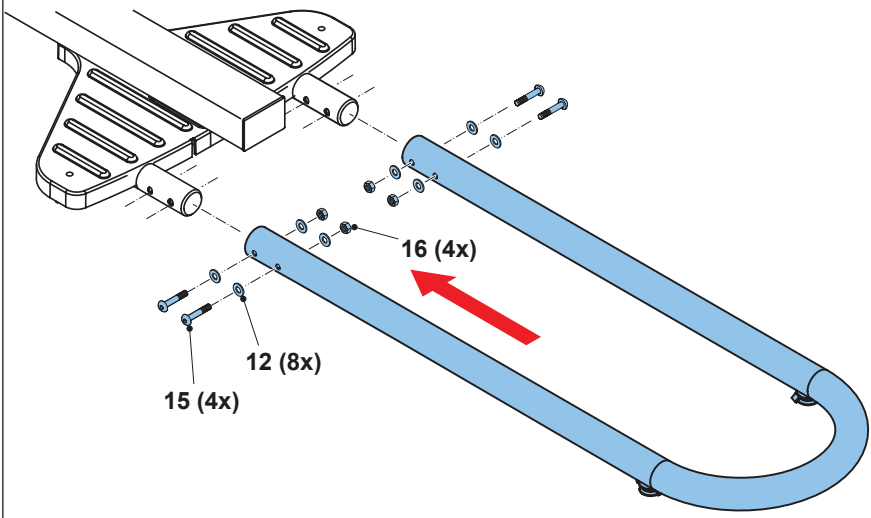
D0



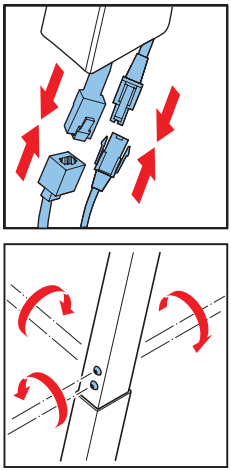
D1

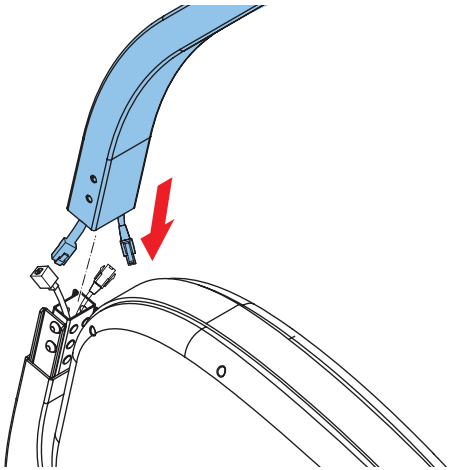


D2

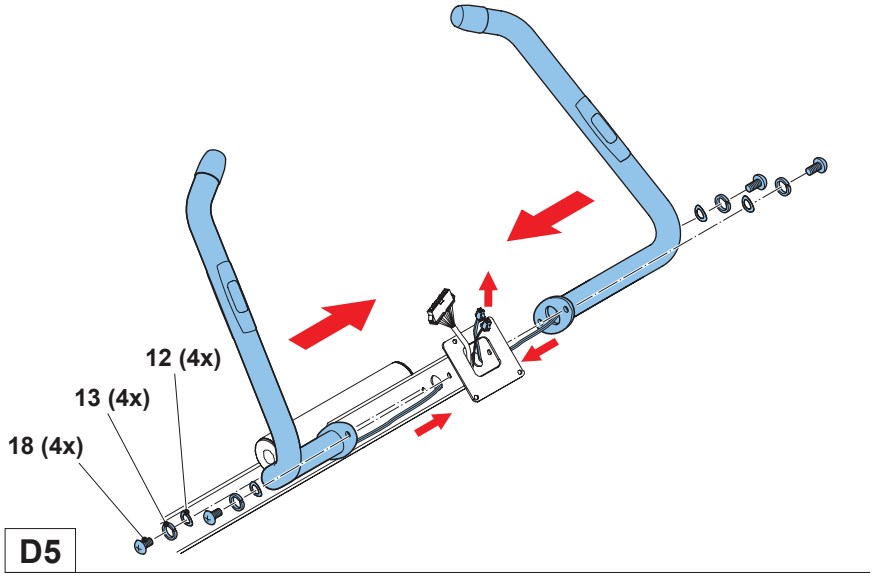


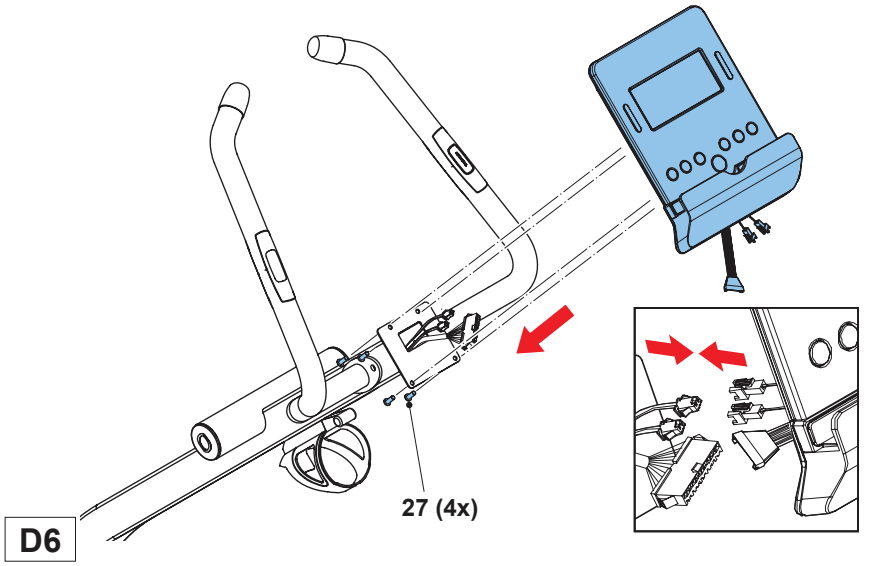
D3

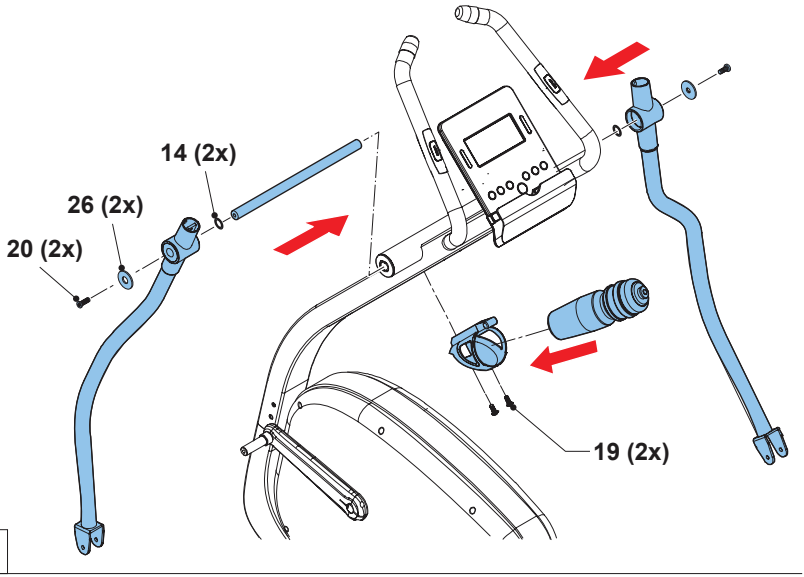




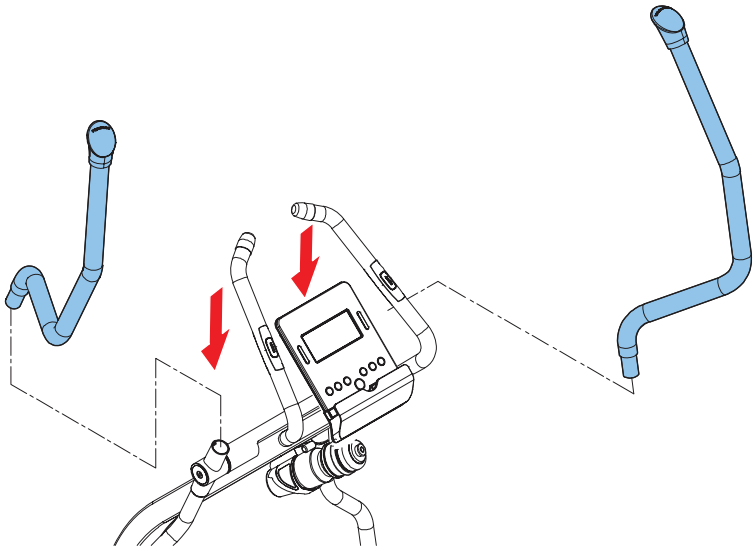
D4


12 (4x)
13 (4x)
18 (4x)
D5

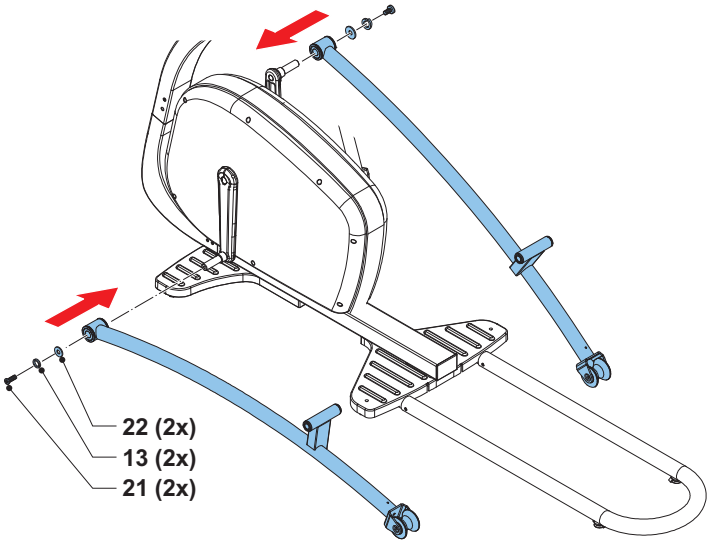

27 (4x)
D6



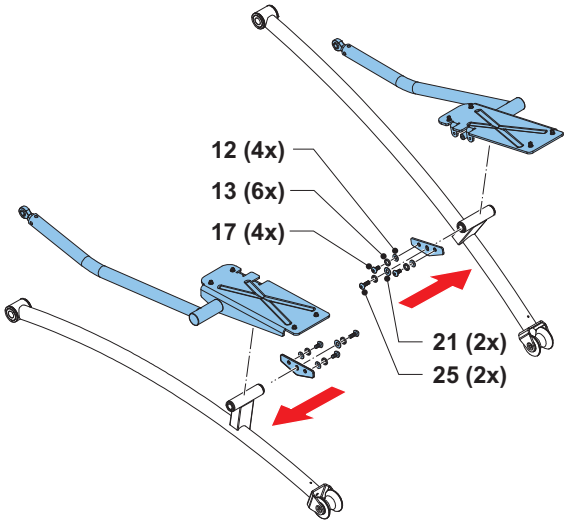
D7



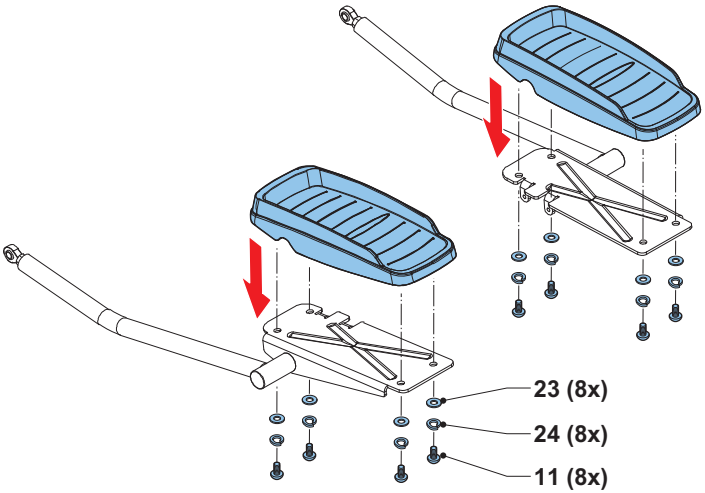
D8



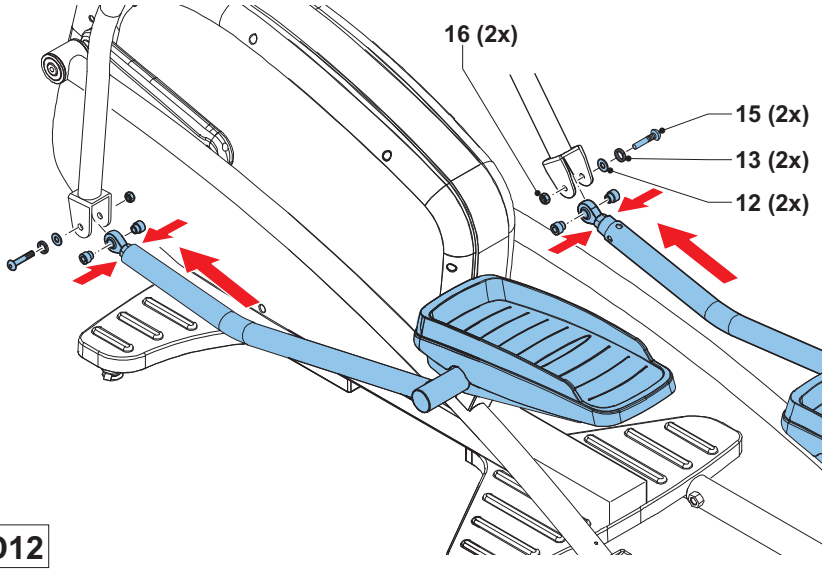
D9



D10



D11



D12

CROSSTRAINER

Welcome to the world of Tunturi Fitness!
Thank you for purchasing this piece of Tunturi equipment. Tunturi offers a wide range of professional fitness equipment, including crosstrainers, treadmills, exercise bikes, rowers and vibration plates. The Tunturi equipment is suitable for the entire family, no matter what fitness level. For more information, please visit our website www.tunturi.com

Safety warnings

WARNING

– Read the safety warnings and the instructions. Failure to follow the safety warnings and the instructions can cause personal injury or damage to the equipment. Keep the safety warnings and the instructions for future reference.

WARNING

– Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercise may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.

- The equipment is suitable for domestic and professional use only (e.g. hospitals, fire stations, hotels, schools etc.). Max. usage is limited to 6 hrs a day. The equipment is not suitable for full commercial use (e.g. large gyms).
- The use of this equipment by children or persons with a physical, sensory, mental or motorial disability, or lack of experience and knowledge can give cause to hazards. Persons responsible for their safety must give explicit instructions or supervise the use of the equipment.
- Before starting your workout, consult a physician to check your health.
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms, immediately stop your workout and consult a physician.
- To avoid muscular pain and strain, start each workout by warming up and finish each workout by cooling down. Remember to stretch at the end of the workout.
- The equipment is suitable for indoor use only. The equipment is not suitable for outdoor use.

- Only use the equipment in environments with adequate ventilation. Do not use the equipment in draughty environments in order not to catch a cold.
- Only use the equipment in environments with ambient temperatures between 10 °C and 35 °C. Only store the equipment in environments with ambient temperatures between 5 °C and 45 °C.
- Do not use or store the equipment in humid surroundings. The air humidity must never be more than 80%.
- Only use the equipment for its intended purpose. Do not use the equipment for other purposes than described in the manual.
- Do not use the equipment if any part is damaged or defective. If a part is damaged or defective, contact your dealer.
- Keep your hands, feet and other body parts away from the moving parts.
- Keep your hair away from the moving parts.
- Wear appropriate clothing and shoes.
- Keep clothing, jewelry and other objects away from the moving parts.
- Make sure that only one person uses the equipment at a time. The equipment must not be used by persons weighing more than 135 kg (300 lbs).
- Do not open equipment without consulting your dealer.

Electrical safety (only for equipment with electric power)

- Before use, always check that the mains voltage is the same as the voltage on the rating plate of the equipment.
- Do not use an extension cable.
- Keep the mains cable away from heat, oil and sharp edges.
- Do not alter or modify the mains cable or the mains plug.
- Do not use the equipment if the mains cable or the mains plug is damaged or defective. If the mains cable or the mains plug is damaged or defective, contact your dealer.
- Always fully unwind the mains cable.
- Do not run the mains cable underneath the equipment. Do not run the mains cable underneath a carpet. Do not place any objects on the mains cable.
- Make sure that the mains cable does not hang over the edge of a table. Make sure that the mains cable cannot be caught accidentally or tripped over.
- Do not leave the equipment unattended when the mains plug is inserted into the wall socket.
- Do not pull the mains cable to remove the mains plug from the wall socket.

- Remove the mains plug from the wall socket when the equipment is not in use, before assembly or disassembly and before cleaning and maintenance.

Package contents (fig. B & C)

- The package contains the parts as shown in fig. B.
- The package contains the fasteners as shown in fig. C. Refer to the section “Description”.

NOTE

– If a part is missing, contact your dealer.

Description (fig. A)

Your crosstrainer is a piece of stationary fitness equipment used to simulate walking or running without causing excessive pressure to the joints.

1	Pedal	6	Support foot
2	Main housing	7	Support bar
3	Swivel handlebar	8	Console
4	Fixed handlebar	9	Transformer socket
5	Hand pulse sensor	10	Serialnumber label

Fasteners (fig. C)

11	Screw (M5*12)	20	Screw (M8*25)
12	Ring (M8)	21	Screw (M8*25)
13	Ring (M8)	22	Ring (M8)
14	Ring (ø27)	23	Ring (M5)
15	Screw (M8*56)	24	Ring (M5)
16	Nut (M8)	25	Ring (M8)
17	Screw (M8*20)	26	Ring (M8)
18	Screw (M8*15)	27	Screw (M5*12)
19	Screw (M5*15)		

Assembly (fig. D)

WARNING

- Assemble the equipment in the given order.
- Carry and move the equipment with at least two persons.

CAUTION

- Place the equipment on a firm, level surface.
- Place the equipment on a protective base to prevent damage to the floor surface.
- Allow at least 100 cm of clearance around the equipment.

▪ Refer to the illustrations for the correct assembly of the equipment.

Workouts

The workout must be suitably light, but of long duration. Aerobic exercise is based on improving the body's maximum oxygen uptake, which in turn improves endurance and fitness. You should perspire, but you should not get out of breath during the workout.

To reach and maintain a basic fitness level, exercise at least three times a week, 30 minutes at a time. Increase the number of exercise sessions to improve your fitness level. It is worthwhile to combine regular exercise with a healthy diet. A person committed to dieting should exercise daily, at first 30 minutes or less at a time, gradually increasing the daily workout time to one hour. Start your workout at low speed and low resistance to prevent the cardiovascular system from being subjected to excessive strain. As the fitness level improves, speed and resistance can be increased gradually. The efficiency of your exercise can be measured by monitoring your heart rate and your pulse rate.

Pulse rate measurement (hand pulse sensors)

The pulse rate is measured by sensors in the handlebars when the user is touching both sensors at the same time.

WARNING

– Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercise may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.

Most accurate pulse measurement is achieved when the skin is slightly moist and constantly touching the hand pulse sensors. If the skin is too dry or too moist, the pulse rate measurement might become less accurate.

NOTE

– Do not use the hand pulse sensors in combination with a heart rate chest belt.
– If you set a heart rate limit for your workout, an alarm will sound when it is exceeded.

Heart rate measurement (heart rate chest belt)

The most accurate heart rate measurement is achieved with a heart rate chest belt. The heart rate is measured by a heart rate receiver in combination with a heart rate transmitter belt. Accurate heart measurement requires that the electrodes on the transmitter belt are slight moist and constantly touching the skin. If the electrodes are too dry or too moist, the heart rate measurement might become less accurate.

WARNING

– If you have a pacemaker, consult a physician before using a heart rate chest belt.

CAUTION

– If there are several heart rate measurement devices next to each other, make sure that the distance between them is at least 2 meter.
– If there is only one heart rate receiver and several heart rate transmitters, make sure that only one person with a transmitter is within transmission range.

NOTE

– Do not use a heart rate chest belt in combination with the hand pulse sensors.
– Always wear the heart rate chest belt under your clothes directly in contact with your skin. Do not wear the heart rate chest belt above your clothes. If you wear the heart rate chest belt above your clothes, there will be no signal.
– If you set a heart rate limit for your workout, an alarm will sound when it is exceeded.
– The transmitter transmits the heart rate to the console up to a distance of 1,5 meter. If the electrodes are not moist, the heart rate will not appear on the display.
– Some fibers in clothes (e.g. polyester, polyamide) create static electricity which can prevent accurate heart rate measurement.
– Mobile phones, televisions and other electrical appliances create an electromagnetic field which can prevent accurate heart rate measurement.

Maximum heart rate (during training)

The maximum heart rate is the highest heart rate a person can safely achieve through exercise stress. The following formula is used to calculate the average maximum heart rate: 220 - AGE. The maximum heart rate varies from person to person.

WARNING

– Make sure that you do not exceed your maximum heart rate during your workout. If you belong to a risk group, consult a physician.

Category	Heart rate zone	Explanation
Beginner	50-60% of maximum heart rate	Suitable for beginners, weight-watchers, convalescents and persons who have not exercised for a long time. Exercise at least three times a week, 30 minutes at a time.
Advanced	60-70% of maximum heart rate	Suitable for persons who want to improve and maintain fitness. Exercise at least three times a week, 30 minutes at a time.
Expert	70-80% of maximum heart rate	Suitable for the fittest of persons who are used to long-endurance workouts.

Use

Adjusting the support feet

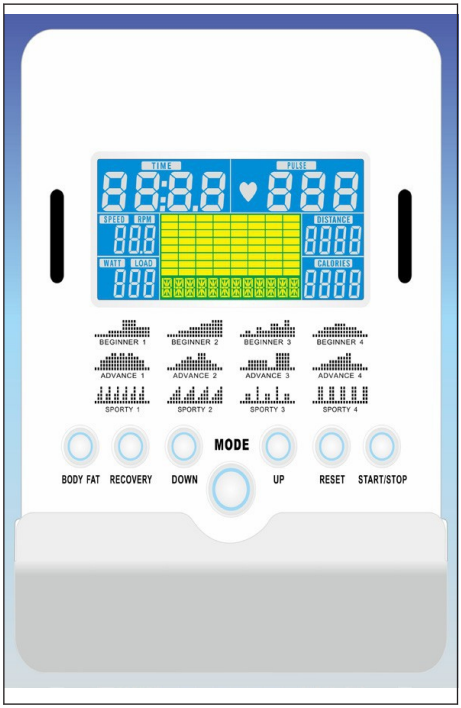
The equipment is equipped with 6 support feet. If the equipment is not stable, the support feet can be adjusted.

1. Turn the support feet as required to put the equipment in a stable position.
2. Tighten the locknuts to lock the support feet.

NOTE

The machine is the most stable when all support feet are turned fully in. Therefore start to level the machine by turning all support feet fully in, before turning out the required support feet to stable the machine.

Console


TIME
PULSE
SPEED
RPM
DISTANCE
WATT
LOAD
CALORIES
BEGINNER 1
BEGINNER 2
BEGINNER 3
BEGINNER 4
ADVANCE 1
ADVANCE 2
ADVANCE 3
ADVANCE 4
SPORTY 1
SPORTY 2
SPORTY 3
SPORTY 4
MODE
BODY FAT
RECOVERY
DOWN
UP
RESET
START/STOP

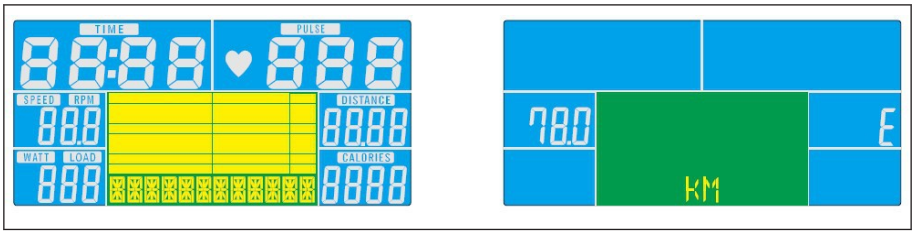
Explanation of the buttons

Button	Explanation
UP	Increase resistance level. Setting selection.
DOWN	Decrease resistance level. Setting selection.
MODE	Confirm setting or selection.
RESET	Hold on pressing for 2 seconds, computer will reboot and start from user setting. Reverse to main menu during presetting workout value or stop mode.
START / STOP	Start or Stop workout.
RECOVERY	Test heart rate recovery status.
BODY FAT	Test body fat% and BMI.

Explanation of menu items

Button	Explanation
TIME	Workout time displayed during exercise. Range 0:00 ~ 99:59
SPEED	Workout speed displayed during exercise. Range 0.0 ~ 99.9
DISTANCE	Workout distance displayed during exercise. Range 0.0 ~ 99.9
CALORIES	Burned calories during workout display. Range 0 ~ 999
PULSE	Pulse bpm displayed during exercise. Pulse alarm when over preset target pulse.
RPM	Rotation per minute. Range 0 ~ 999
WATT	Workout power consumption. In Watt Program mode, computer will remain preset watt value (setting range 0~350)
MANUAL	Manual mode workout.
PROGRAM	12 PROGRAM selection.
USER	User creates resistance level profile.
H.R.C.	Target HR training mode.

Power on



1. Plug in power supply, computer will power on and display all segments on LCD for 2 seconds.
2. After 4 minutes without pedaling or pulse input, console will enter into power saving mode.
3. Press any key may wake the console up.

Workout selection

1. Press UP / Down to select workout Manual, Beginner, Advance, Sporty, Cardio, Watt.

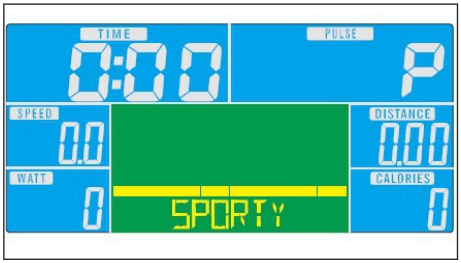
Manual mode

1. Press UP or DOWN to select workout program, choose Manual and press Mode to enter.
2. Press UP or DOWN to preset TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE and press MODE to confirm.
3. Press START/STOP keys to start workout. Press UP or DOWN to adjust load level.
4. Press START/STOP keys to pause workout. Press RESET to reverse to main menu.

Beginner mode

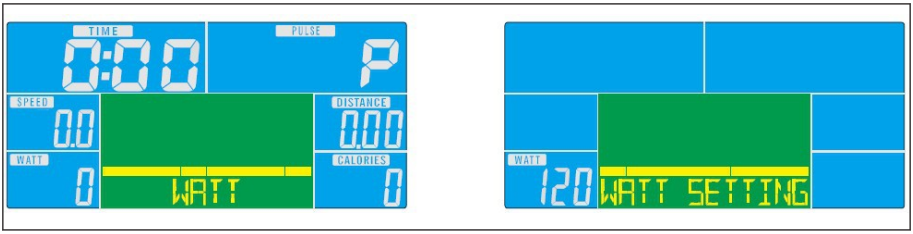
1. Press UP or DOWN to select workout program, choose Beginner mode and press Mode to enter.
2. Press UP or DOWN to preset TIME.
3. Press START/STOP key to start workout. Press UP or DOWN to adjust load level.
4. Press START/STOP key to pause workout. Press RESET to reverse to main menu.

Sporty mode



1. Press UP or DOWN to select workout program, choose Sporty mode and press Mode to enter.
2. Press UP or DOWN to preset TIME.
3. Press START/STOP key to start workout. Press UP or DOWN to adjust load level.
4. Press START/STOP key to pause workout. Press RESET to reverse to main menu.

Watt mode



1. Press UP or DOWN to select workout program, choose WATT and press Mode to enter.
2. Press UP or DOWN to preset WATT target. (default: 120)
3. Press UP or DOWN to preset TIME.
4. Press START/STOP key to start workout. Press UP or DOWN to adjust Watt level.
5. Press START/STOP key to pause workout. Press RESET to reverse to main menu.

i-Console App

We have developed an App, which you can download on your 10” Tablet from the App Store (iOS: iPad) or Google Play (Android Market: Samsung, HTC, LG etc.). You only have to type TUNTURI and it will search and find the App. This gives you more possibilities to use our product in combination with your 10” Tablet.

To start the App, you have to connect your Tablet with Bluetooth and search for TUN-xxx (number)! The password you have to use to connect is 0000 (4 times zero).

“Made for iPad” means that an electronic accessory has been designed to connect specifically to iPad and has been certified by the developer to meet Apple performance standards. Apple is not responsible for the operation of this device or its compliance with safety and regulatory standards. Please note that the use of this accessory with iPad may affect wireless performance.

iPad is trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries.

NOTE

- Once the console is connected to the tablet via Bluetooth, the console will power off.
- For iOS system, please exit the i-Console app and turn off the Bluetooth from iPad, then the console will power on again.

Start up

1. Press “Connect”, the i-Console App will search for Bluetooth automatically.
2. Select the corresponding Bluetooth signal and start workout.

3. Before connect to Bluetooth, the user may change the settings in “System”. (Unit / Language / Password)

Workout selection

1. Press USER DATA SET to preset / edit / delete / select user.
2. Press QUICK START to start workout in Manual mode.
3. Press GUEST to start workout without preset user data.

User data set

1. Press USER DATA SET to preset / edit / delete / select user.

i-Route

1. After select user, the user may start workout with i-Route; PROGRAM; WATT; PROGRAM SUGGEST

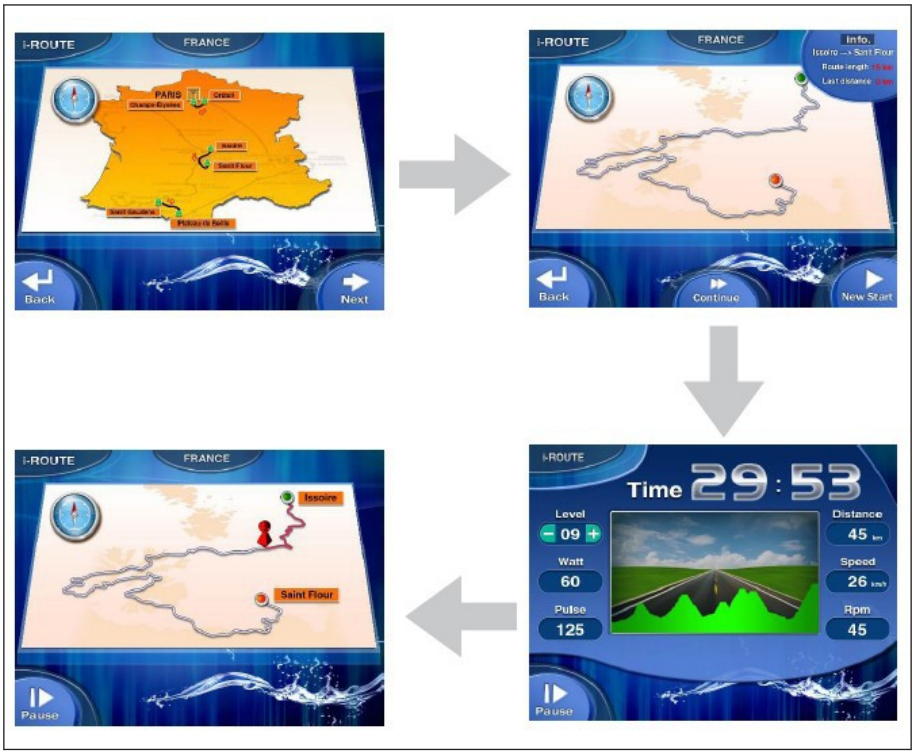
Manual setting

1. Select MANUAL, preset TIME/ DIST/ CAL and press START button or BACK to reverse to previous setting.

Program setting

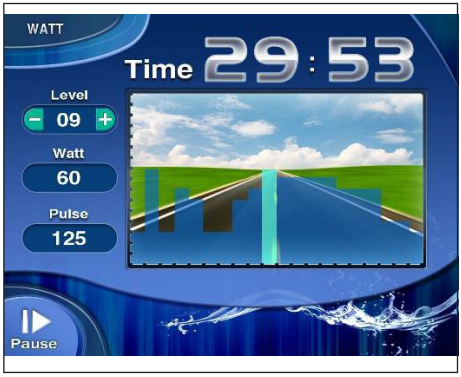
1. Select PROGRAM, may select PROGRAM1~12 and USER PROGRAM

i-Route setting



1. Select i-Route, the user may select country and corresponding route.

Watt setting

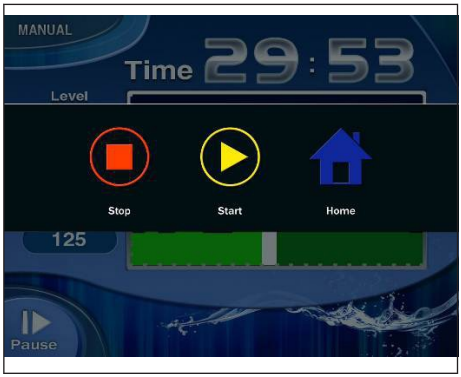


1. Select WATT and preset watt and time to start workout.

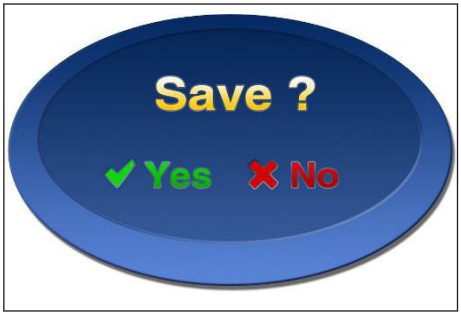
Cardio setting

1. Select CARDIO, and preset pulse and time to start workout.

Stop workout



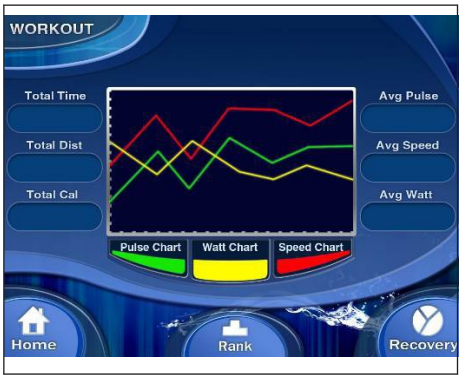
1. Press Stop to stop the workout.



2. The user may save the workout or start a new workout by pressing Home

Workout summary

A workout summary is displayed at the end of the workout.



Cleaning and maintenance

Defects and malfunctions

Despite continuous quality control, defects and malfunctions caused by individual parts can occur in the equipment. In most cases, it will be sufficient to replace the defective part.

1. If the equipment does not function properly, immediately contact the dealer.
2. Provide the model number and the serial number of the equipment to the dealer. State the nature of the problem, conditions of use and purchase date.

Transport and storage

WARNING

– Carry and move the equipment with at least two persons.

1. Move the equipment carefully over uneven surfaces. Always carry the equipment by the handle bars and rear rail.
2. Store the equipment in a dry place with as little temperature variation as possible.

Technical data

Parameter	Unit of measurement	Value
Flywheel/Rotating mass		7kg/35kg
Power Output		260W/60RPM
Length	cm inch	179 71
Width	cm inch	71 28
Height	cm inch	166 66
Weight	kg lbs	74 163
Max. user weight	kg lbs	135 300
Adapter		9V/1.5A

Warranty

The product has a warranty from the date of delivery (to be documented by invoice or delivery note). Further information on warranty terms can be obtained from your local dealer. The warranty terms may vary from one country to another. Damages caused by normal wear, overloading or improper handling are excluded from the warranty. Damages caused by material or manufacturing faults are covered by the warranty and will repaired or replaced at no cost.

Declaration of the manufacturer

Tunturi Fitness BV declares that the product is in conformity with the following standards and directives: EN 957 (HB), 73/23/EEC, 89/336/EEC. The product therefore carries the CE label.

10-2012

Tunturi Fitness BV
P.O. Box 60001
1320 AA Almere
The Netherlands

Disclaimer

© 2012 Tunturi Fitness BV
All rights reserved.

The product and the manual are subject to change. Specifications can be changed without further notice.

CROSSTRAINER

Willkommen in der Welt von Tunturi Fitness!
Vielen Dank, dass Sie dieses Gerät von Tunturi erworben haben. Tunturi bietet eine breite Palette an professionellen Fitnessgeräten wie beispielsweise Crosstrainern, Laufbändern, Trainingsfahrrädern, Rudergeräten und Vibrationsplatten. Die Tunturi Geräte sind für die ganze Familie geeignet - ganz egal, wie fit man ist. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website unter www.tunturi.com

Warnhinweise zur Sicherheit

WARNUNG

– Lesen Sie die Warnhinweise zur Sicherheit und die Anweisungen. Werden die Warnhinweise zur Sicherheit und die Anweisungen nicht befolgt, kann dies zu Personenverletzungen und Schäden am Gerät führen. Bewahren Sie die Warnhinweise zur Sicherheit und die Anweisungen zur künftigen Bezugnahme auf.

WARNUNG

– Herzfrequenz-Überwachungssysteme können ungenau sein. Eine Überanstrengung kann zu schweren Schädigungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich schwach oder ohnmächtig fühlen, stellen Sie die Übungen unverzüglich ein.

- Das Gerät ist nur für den Heim- und gewerblichen Gebrauch (z.B. Krankenhäuser, Feuerwachen, Hotels, Schulen, usw.) geeignet. Die maximale Verwendung ist auf 6 Stunden pro Tag beschränkt. Das Gerät ist nicht für den ausschließlichen gewerblichen Einsatz (z.B. große Fitnessstudios) geeignet.
- Wenn dieses Gerät von Kindern oder Personen mit körperlicher, sensorischer, geistiger oder motorischer Behinderung verwendet wird, oder wenn nicht genügend Erfahrung und Kenntnisse vorhanden sind, kann dies zu Gefahrensituationen führen. Personen, die für deren Sicherheit verantwortlich sind, müssen klare Anweisungen geben oder den Gebrauch des Geräts beaufsichtigen.
- Bevor Sie Ihr Training starten, nehmen Sie Kontakt mit einem Arzt auf, um Ihre Gesundheit kontrollieren zu lassen.

- Falls Sie Übelkeit, ein Schwindelgefühl oder andere anormale Symptome verspüren, hören Sie unverzüglich mit Ihrem Training auf und wenden Sie sich an einen Arzt.
- Um einen Muskelkater zu vermeiden, starten Sie jedes Training mit Aufwärmen und beenden Sie es mit Abkühlen. Denken Sie daran, sich am Ende des Trainings zu dehnen.
- Das Gerät ist nur für den Gebrauch in geschlossenen Räumen geeignet. Das Gerät ist nicht für den Gebrauch im Freien geeignet.
- Verwenden Sie das Gerät nur in Umgebungen mit ausreichender Belüftung. Verwenden Sie das Gerät nicht in zugiger Umgebung, damit Sie sich nicht erkälten.
- Verwenden Sie das Gerät nur in Umgebungen mit Umgebungstemperaturen zwischen 10 °C und 35 °C. Lagern Sie das Gerät nur in Umgebungen mit einer Umgebungstemperatur zwischen 5 °C und 45 °C.
- Verwenden und lagern Sie das Gerät nicht in feuchten Umgebungen. Die Luftfeuchtigkeit darf niemals 80% überschreiten.
- Verwenden Sie das Gerät nur bestimmungsgemäß. Verwenden Sie das Gerät nicht für einen anderen als für den in diesem Handbuch beschriebenen Zweck.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, falls Teile beschädigt oder defekt sind. Ist ein Teil beschädigt oder defekt, wenden Sie sich an Ihren Händler.
- Halten Sie Ihre Hände, Füße und andere Körperteile von den beweglichen Teilen fern.
- Halten Sie Ihr Haar von den beweglichen Teilen fern.
- Tragen Sie entsprechende Kleidung und Schuhe.
- Halten Sie Kleidung, Schmuck und andere Gegenstände von den beweglichen Teilen fern.
- Vergewissern Sie sich, dass das Gerät nur von einer Person auf einmal verwendet wird. Das Gerät darf nicht von Personen verwendet werden, deren Gewicht 135 kg (300 lbs) überschreitet.
- Öffnen Sie das Gerät nicht, ohne vorher mit Ihrem Händler zu sprechen.

Elektrische Sicherheit (betrifft nur elektrisch betriebene Geräte)

- Vergewissern Sie sich vor der Verwendung stets, dass die Netzspannung mit der Spannung auf dem Typenschild des Geräts übereinstimmt.
- Verwenden Sie kein Verlängerungskabel.
- Halten Sie das Netzkabel von Hitze, Öl und scharfen Kanten fern.
- Verändern Sie nichts am Netzkabel oder am Netzstecker.

- Verwenden Sie das Gerät nicht, falls das Netzkabel oder der Netzstecker beschädigt oder defekt ist. Ist das Netzkabel oder der Netzstecker beschädigt oder defekt, wenden Sie sich an Ihren Händler.
- Wickeln Sie das Netzkabel immer vollständig ab.
- Lassen Sie das Netzkabel nicht unter dem Gerät entlanglaufen. Lassen Sie das Netzkabel nicht unter einem Teppich entlanglaufen. Stellen Sie keine Gegenstände auf das Netzkabel.
- Vergewissern Sie sich, dass das Netzkabel nicht über der Kante eines Tisches hängt. Vergewissern Sie sich, dass niemand versehentlich über das Netzkabel stolpert.
- Lassen Sie das Gerät nicht unbeaufsichtigt, wenn der Netzstecker in die Wandsteckdose eingesteckt ist.
- Ziehen Sie nicht am Netzkabel, um den Netzstecker aus der Wandsteckdose zu ziehen.
- Ziehen Sie den Netzstecker aus der Wandsteckdose, wenn das Gerät nicht verwendet wird, bevor es zusammengebaut oder zerlegt wird sowie vor der Reinigung und Wartung.

Verpackungsinhalt (Abb. B & C)

- Die Verpackung enthält die in Abb. B dargestellten Teile.
- Die Verpackung enthält die Befestigungsteile gemäß Abb. C. Siehe Abschnitt "Beschreibung".

HINWEIS

– Fehlt ein Teil, wenden Sie sich an Ihren Händler.

Beschreibung (Abb. A)

Ihr Crosstrainer ist ein ortsgebundenes Fitnessgerät, das zur Simulation des Gehens oder Laufens verwendet wird, ohne dabei einen übermäßigen Druck auf die Gelenke auszuüben.

1	Pedal	6	Stützfuß
2	Hauptgehäuse	7	Stützstange
3	Schwenkbarer Handgriff	8	Konsole
4	Fester Handgriff	9	Transformer-Buchse
5	Handpulssensor	10	Etikett mit Seriennummer

Befestigungsteile (Abb. C)

11	Schraube (M5*12)	20	Schraube (M8*25)
12	Ring (M8)	21	Schraube (M8*25)
13	Ring (M8)	22	Ring (M8)
14	Ring (ø27)	23	Ring (M5)
15	Schraube (M8*56)	24	Ring (M5)
16	Mutter (M8)	25	Ring (M8)
17	Schraube (M8*20)	26	Ring (M8)
18	Schraube (M8*15)	27	Schraube (M5*12)
19	Schraube (M5*15)		

Zusammenbau (Abb. D)

WARNUNG

- Bauen Sie das Gerät in der angegebenen Reihenfolge zusammen.
- Tragen und bewegen Sie das Gerät mit mindestens zwei Personen.

VORSICHT

- Stellen Sie das Gerät auf festen, ebenen Boden.
- Stellen Sie das Gerät auf eine schützende Unterlage, um Schäden am Bodenbelag zu vermeiden.
- Sorgen Sie rund um das Gerät für einen Freiraum von mindestens 100 cm.

▪ Der richtige Zusammenbau des Geräts geht aus den Abbildungen hervor.

Trainings

Das Training muss leicht und geeignet, aber von langer Dauer sein. Aerobic-Übungen basieren auf der Verbesserung der maximalen Sauerstoffaufnahme des Körpers, was wiederum die Ausdauer und Fitness verbessert. Sie sollten während des Trainings zwar ins Schwitzen, aber nicht außer Atem kommen.
Um eine Basisfitness zu erreichen und zu halten, üben Sie mindestens drei mal pro Woche 30 Minuten lang an einem Stück. Erhöhen Sie die Anzahl der Übungssitzungen, um Ihre Fitness zu verbessern. Es lohnt sich, die regelmäßigen Übungen mit einer gesunden Diät zu kombinieren. Personen, die Diät machen, sollten täglich zuerst 30 Minuten oder weniger an einem Stück üben und die tägliche Trainingszeit allmählich auf eine Stunde verlängern. Beginnen Sie Ihr Training mit niedriger Geschwindigkeit und geringem Widerstand, um zu vermeiden, dass das Herzkreislaufsystem einer übermäßigen Belastung ausgesetzt wird. Mit sich verbessernder Fitness können Geschwindigkeit und Widerstand allmählich erhöht werden. Die Wirksamkeit Ihrer Übungen kann durch Überwachung der Herzfrequenz und Ihrer Pulsfrequenz gemessen werden.

Pulsfrequenzmessung (Handpulssensoren)

Die Pulsfrequenz wird durch Sensoren in den Handgriffen gemessen, wenn der Benutzer beide Sensoren gleichzeitig anfasst.

WARNUNG

– Herzfrequenz-Überwachungssysteme können ungenau sein. Eine Überanstrengung kann zu schweren Schädigungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich schwach oder ohnmächtig fühlen, stellen Sie die Übungen unverzüglich ein.

Die genaueste Pulsmessung wird erzielt, wenn die Haut etwas feucht ist und die Handpulssensoren konstant berührt werden. Ist die Haut zu trocken oder zu feucht, kann die Pulsfrequenzmessung weniger genau ausfallen.

HINWEIS

- Verwenden Sie die Handpulssensoren nicht in Kombination mit einem Herzfrequenz-Brustgürtel.
- Wenn Sie sich einen Herzfrequenz-Grenzwert für Ihr Training setzen, ertönt beim Überschreiten ein Signal.

Herzfrequenzmessung (Herzfrequenz-Brustgürtel)

Die genaueste Herzfrequenzmessung lässt sich mit einem Herzfrequenz-Brustgürtel erzielen. Die Herzfrequenz wird mit einem Herzfrequenzempfänger in Kombination mit einem Herzfrequenz-Sendegürtel gemessen. Für eine genaue Herzfrequenzmessung ist es erforderlich, dass die Elektroden am Sender etwas feucht sind und die Haut konstant berühren. Sind die Elektroden zu trocken oder zu feucht, kann die Herzfrequenzmessung weniger genau ausfallen.

WARNUNG

- Falls Sie einen Schrittmacher haben, wenden Sie sich zunächst an einen Arzt, bevor Sie einen Herzfrequenz-Brustgürtel verwenden.

VORSICHT

- Falls sich mehrere Herzfrequenz-Messgeräte in gegenseitiger Nähe befinden, vergewissern Sie sich, dass der Abstand zwischen ihnen mindestens 2 Meter beträgt.
- Falls nur ein Herzfrequenzempfänger und mehrere Herzfrequenzsender vorhanden sind, vergewissern Sie sich, dass nur eine Person mit einem Sender in Sendereichweite ist.

HINWEIS

- Verwenden Sie keinen Herzfrequenz-Brustgürtel in Kombination mit den Handpulssensoren.
- Tragen Sie den Herzfrequenz-Brustgürtel stets mit direktem Hautkontakt unter Ihrer Kleidung. Tragen Sie den Herzfrequenz-Brustgürtel nicht auf Ihrer Kleidung. Falls Sie den Herzfrequenz-Brustgürtel auf Ihrer Kleidung tragen, gibt es kein Signal.
- Wenn Sie sich einen Herzfrequenz-Grenzwert für Ihr Training setzen, ertönt beim Überschreiten ein Signal.
- Der Sender überträgt die Herzfrequenz in einem Abstand bis zu 1,5 Meter zur Konsole. Sind die Elektroden nicht feucht, erscheint die Herzfrequenz nicht auf der Anzeige.
- Einige Fasern in der Kleidung (z.B. Polyester, Polyamid) erzeugen statische Elektrizität, die eine genaue Herzfrequenzmessung verhindern kann.
- Mobiltelefone, Fernsehgeräte und andere Elektrogeräte erzeugen ein elektromagnetisches Feld, das eine genaue Herzfrequenzmessung verhindern kann.

Maximale Herzfrequenz (während des Trainings)

Die maximale Herzfrequenz ist die höchste Herzfrequenz, die eine Person durch Übungsbelastung sicher erzielen kann. Folgende Formel wird zur Berechnung der durchschnittlichen maximalen Herzfrequenz verwendet: 220 - ALTER. Die maximale Herzfrequenz variiert von Person zu Person.

WARNUNG

- Stellen Sie sicher, dass Sie während des Trainings Ihre maximale Herzfrequenz nicht überschreiten. Falls Sie einer Risikogruppe angehören, wenden Sie sich an einen Arzt.

Kategorie	Herzfrequenzzone	Erklärung
Anfänger	50-60% der maximalen Herzfrequenz	Geeignet für Anfänger, Gewicht-Beobachter, Genesende und Personen, die schon lange nicht mehr trainiert haben. Trainieren Sie mindestens dreimal pro Woche 30 Minuten an einem Stück.
Fortgeschritten	60-70% der maximalen Herzfrequenz	Geeignet für Personen, die ihre Fitness verbessern und halten wollen. Trainieren Sie mindestens dreimal pro Woche 30 Minuten an einem Stück.
Experte	70-80% der maximalen Herzfrequenz	Geeignet für die fittesten Personen, die sich an lange Ausdauertrainings gewöhnt haben.

Gebrauch

Einstellen der Stützfüße

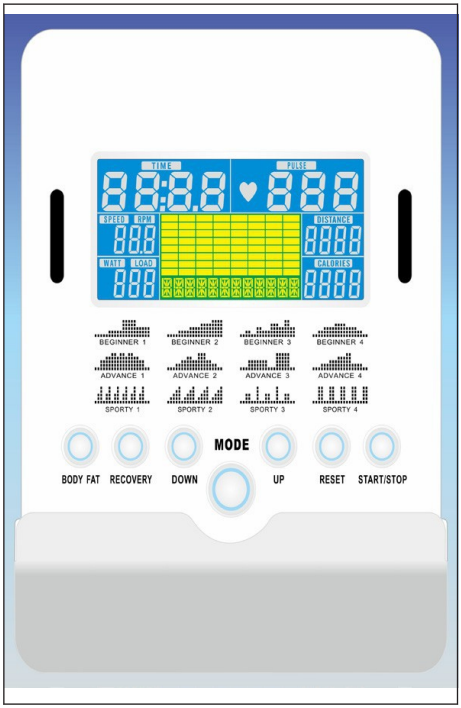
Das Gerät hat 6 Stützfüße. Steht das Gerät nicht stabil, kann es mit den Stützfüßen eingestellt werden.

1. Drehen Sie die Stützfüße wie erforderlich, um das Gerät in eine stabile Position zu bringen.
2. Ziehen Sie die Sicherungsmuttern an, um die Stützfüße zu sichern.

HINWEIS

Die Maschine steht am stabilsten, wenn alle vier Stützfüße vollständig eingeschraubt sind. Nivellieren Sie die Maschine daher, indem Sie alle Stützfüße vollständig eindrehen, bevor Sie die entsprechenden Füße zur Stabilisierung der Maschine wieder herausdrehen.

Konsole


TIME
PULSE
SPEED
RPM
DISTANCE
WATT
LOAD
CALORIES
BEGINNER 1
BEGINNER 2
BEGINNER 3
BEGINNER 4
ADVANCE 1
ADVANCE 2
ADVANCE 3
ADVANCE 4
SPORTY 1
SPORTY 2
SPORTY 3
SPORTY 4
MODE
BODY FAT
RECOVERY
DOWN
UP
RESET
START/STOP

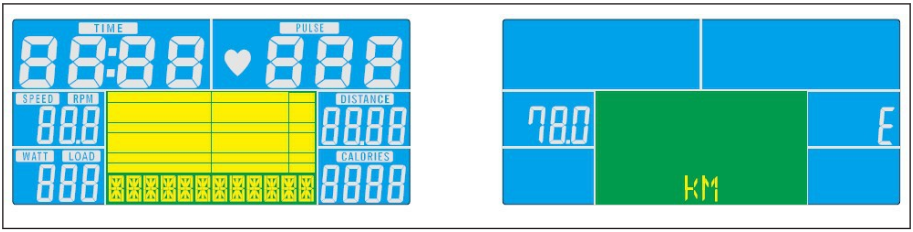
Erklärung der Tasten

Taste	Erklärung
UP	Erhöhen des Widerstands. Auswahl der Einstellung.
DOWN	Verringern des Widerstands. Auswahl der Einstellung.
MODE	Einstellung oder Auswahl bestätigen.
RESET	Durch 2-sekündiges Drücken startet der Computer mit den Benutzereinstellungen neu. Rückkehr zum Hauptmenü während der Voreinstellung des Trainingswertes oder Stopp-Modus.
START/STOP	Trainingsstart bzw. -stopp.
RECOVERY	Prüfen des Herzfrequenzerholungsstatus.
BODY FAT	Prüfen des prozentualen Körperfetts und des BMI.

Erklärung der Menüfunktionen

Taste	Erklärung
TIME	Während der Übung angezeigte Trainingszeit. Bereich 0:00 ~ 99:59
SPEED	Während der Übung angezeigte Trainingsgeschwindigkeit. Bereich 0,0 ~ 99,9
DISTANCE	Während der Übung angezeigte Trainingsdistanz. Bereich 0,0 ~ 99,9
KALORIEN	Anzeige der während des Trainings verbrannten Kalorien. Bereich 0 ~ 999
PULS	Während der Übung angezeigte Pulsschläge pro Minute (BPM). Pulsalarm bei Überschreitung eines zuvor eingestellten Zielpulses.
RPM	Umdrehungen pro Minute. Bereich 0 ~ 999
WATT	Energieverbrauch während des Trainings. Im Watt-Programmmodus bleibt der Computer beim voreingestellten Watt-Wert (Einstellbereich 0~350)
MANUAL	Training im manuellen Modus.
PROGRAM	12 PROGRAM-Auswahl.
USER	Der Benutzer erstellt ein Widerstandsprofil.
H.R.C.	Ziel-HR-Training-Modus.

Einschalten



1. Stecken Sie den Stecker der Stromversorgung in die Steckdose. Der Computer fährt hoch und alle Segmente der LCD-Anzeige leuchten 2 Sekunden lang auf.
2. Nach 4 Minuten ohne Pedalbewegung oder Pulseingabe schaltet die Konsole in den Energiesparmodus.
3. Drücken Sie auf eine beliebige Taste, um die Konsole zu "wecken".

Trainingsauswahl

1. Drücken Sie auf UP / DOWN, um ein Training zu wählen: manuell, Anfänger, Fortgeschrittener, sportlich, Kardio, Watt.

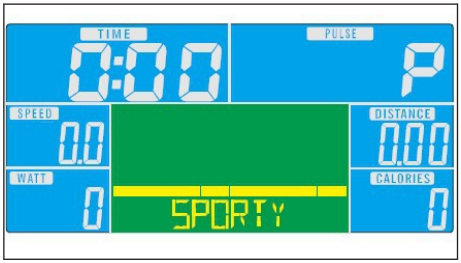
Manueller Modus

1. Drücken Sie auf UP oder DOWN, um ein Trainingsprogramm zu wählen. Wählen Sie Manuell und drücken Sie zum Zugang auf Modus.
2. Drücken Sie auf UP oder DOWN, um TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE einzustellen und drücken Sie zur Bestätigung auf MODE.
3. Drücken Sie auf die Tasten START/STOP, um das Training zu starten. Drücken Sie auf UP oder DOWN, um die Belastungsstufe einzustellen.
4. Drücken Sie auf die Tasten START/STOP, um das Training zu unterbrechen. Drücken Sie auf RESET, um zum Hauptmenü zurückzugelangen.

Anfängermodus

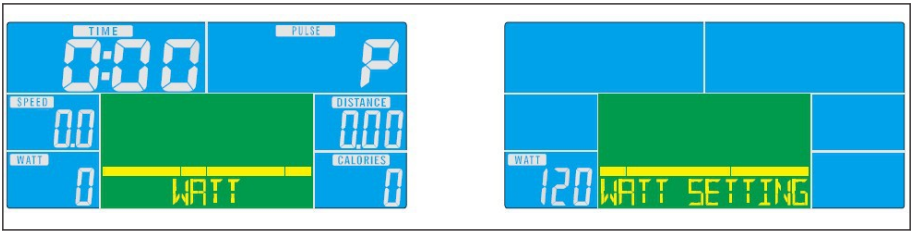
1. Drücken Sie auf UP oder DOWN, um ein Trainingsprogramm zu wählen. Wählen Sie Anfängermodus und drücken Sie zum Aufrufen auf Modus.
2. Drücken Sie auf UP oder DOWN, um TIME einzustellen.
3. Drücken Sie auf die Taste START/STOP, um das Training zu starten. Drücken Sie auf UP oder DOWN, um die Belastungsstufe einzustellen.
4. Drücken Sie auf die Taste START/STOP, um das Training zu unterbrechen. Drücken Sie auf RESET, um zum Hauptmenü zurückzugelangen.

Modus "sportlich"



1. Drücken Sie auf UP oder DOWN, um ein Trainingsprogramm zu wählen. Wählen Sie den Modus "sportlich" und drücken Sie zum Aufrufen auf Modus.
2. Drücken Sie auf UP oder DOWN, um TIME einzustellen.
3. Drücken Sie auf die Taste START/STOP, um das Training zu starten. Drücken Sie auf UP oder DOWN, um die Belastungsstufe einzustellen.
4. Drücken Sie auf die Taste START/STOP, um das Training zu unterbrechen. Drücken Sie auf RESET, um zum Hauptmenü zurückzugelangen.

Modus "Watt"



1. Drücken Sie auf UP oder DOWN, um ein Trainingsprogramm zu wählen. Wählen Sie WATT und drücken Sie zum Aufrufen auf Modus.
2. Drücken Sie auf UP oder DOWN, um den WATT-Zielwert einzustellen. (Voreinstellung: 120)
3. Drücken Sie auf UP oder DOWN, um TIME einzustellen.
4. Drücken Sie auf die Taste START/STOP, um das Training zu starten. Drücken Sie auf UP oder DOWN, um die Watt-Stufe einzustellen.
5. Drücken Sie auf die Taste START/STOP, um das Training zu unterbrechen. Drücken Sie auf RESET, um zum Hauptmenü zurückzugelangen.

i-Console App

Wir haben ein App entwickelt, das Sie auf Ihren 10” Tablet vom App Store herunterladen können (iOS: iPad) oder Google Play (Android Markt: Samsung, HTC, LG etc.). Sie müssen lediglich TUNTURI eingeben und das App wird gesucht und gefunden. Dies bietet Ihnen mehr Möglichkeiten, unser Produkt in Kombination mit Ihrem 10” Tablet zu nutzen.

Um das App zu starten, müssen Sie Ihren Tablet über Bluetooth verbinden und nach TUN-xxx (Nummer) suchen! Das Passwort, das Sie zur Verbindung verwenden müssen, lautet 0000 (4 mal Null).

“Made for iPad” bedeutet, dass ein elektronisches Zubehör so konstruiert wurde, dass es speziell mit dem iPad verbunden werden kann und vom Entwickler dahingehend zertifiziert wurde, dass es den Apple Leistungsstandards entspricht. Apple haftet nicht für den Betrieb dieses Geräts oder für dessen Kompatibilität im Hinblick auf Sicherheit und Vorschriften. Beachten Sie bitte, dass die Verwendung dieses Zubehörs mit dem iPad die Drahtlos-Leistung beeinträchtigen kann.

iPad ist Warenzeichen von Apple Inc., registriert in den U.S.A. und anderen Ländern.

HINWEIS

- Sobald die Konsole über Bluetooth mit dem Tablet verbunden ist, schaltet die Konsole aus.
- Für das iOS System: Bitte beenden Sie das i-Console App und schalten Sie das Bluetooth vom iPad aus. Anschließend schaltet die Konsole wieder ein.

Inbetriebnahme

1. Drücken Sie auf “Connect”, das i-Console App sucht das Bluetooth Gerät automatisch.
2. Wählen Sie das entsprechende Bluetooth Signal und beginnen Sie das Training.

3. Vor dem Verbinden mit Bluetooth kann der Benutzer die Einstellungen unter “System” ändern. (Einheit / Sprache / Passwort)

Trainingsauswahl

1. Drücken Sie auf USER DATA SET für Voreinstellung / Bearbeiten / Löschen / Benutzerwahl.
2. Drücken Sie auf QUICK START, um das Training im manuellen Modus zu starten.
3. Drücken Sie auf GUEST, um das Training ohne voreingestellte Benutzerdaten zu starten.

Benutzerdatensatz

1. Drücken Sie auf USER DATA SET für Voreinstellung / Bearbeiten / Löschen / Benutzerwahl.

i-Route

1. Nach Wahl des Benutzers kann dieser das Training mit i-Route; PROGRAM; WATT; PROGRAM SUGGEST starten

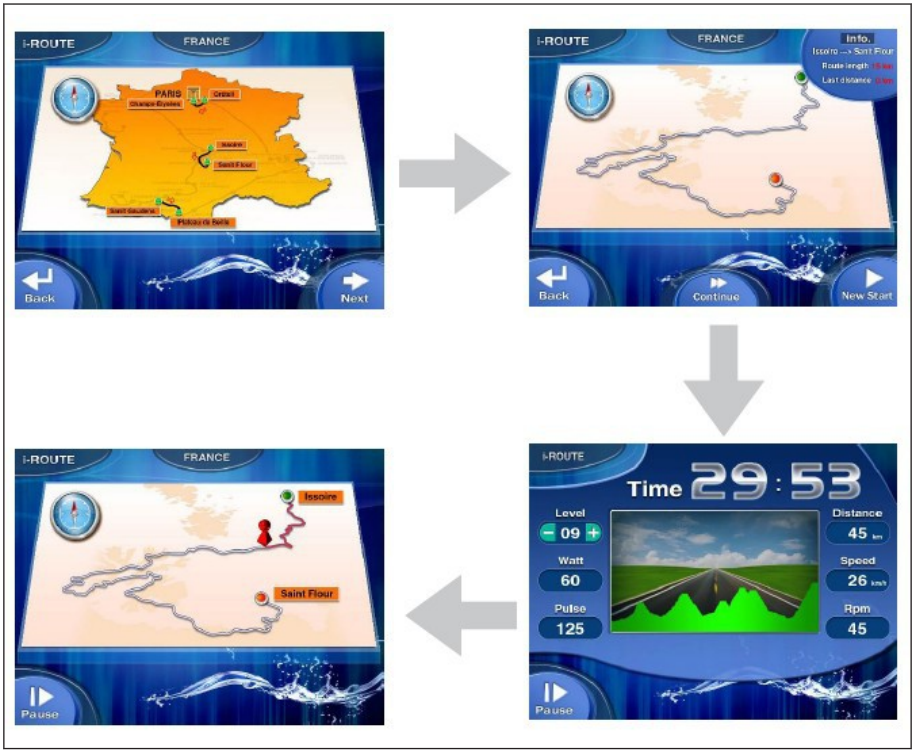
Manuelle Einstellung

1. Wählen Sie MANUAL, voreingestellte TIME/ DIST/ CAL und drücken Sie auf die START Taste oder BACK, um zur vorherigen Einstellung zurückzugelangen.

Programmeinstellung

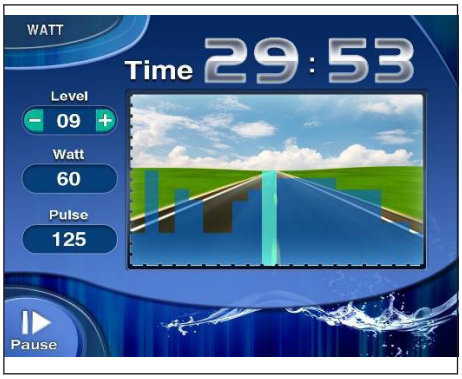
1. Wählen Sie PROGRAM, Sie können PROGRAM1~12 und USER PROGRAM wählen

i-Route Einstellung



1. Durch Wahl von i-Route kann der Benutzer das Land und die entsprechende Route wählen.

Watt-Einstellung

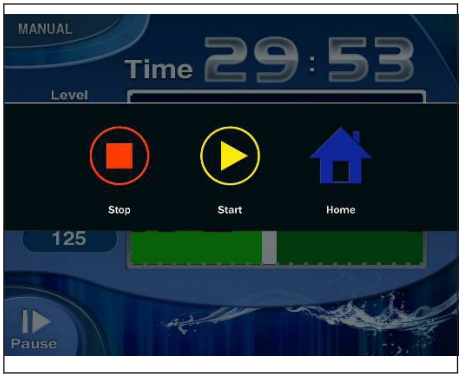


1. Wählen Sie WATT und die voreingestellten Watt- und Zeit-Werte, um das Training zu starten.

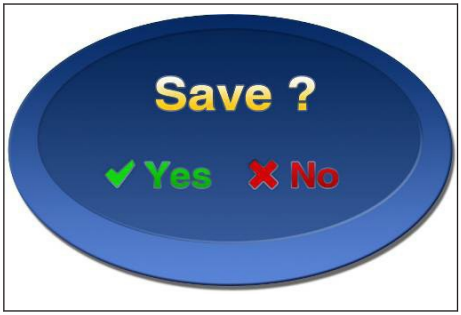
Kardio-Einstellung

1. Wählen Sie CARDIO und die voreingestellten Puls- und Zeit-Werte, um das Training zu starten.

Beenden des Trainings



1. Drücken Sie auf Stop, um das Training zu beenden.



2. Der Benutzer kann das Training speichern oder durch Druck auf Home ein neues Training starten.

Trainingszusammenfassung

Am Ende des Trainings wird eine Trainingszusammenfassung angezeigt.

Reinigung und Wartung

Störungen und Fehlfunktionen

Trotz ständiger Qualitätskontrolle können durch Einzelteile verursachte Störungen und Fehlfunktionen am Gerät auftreten. In den meisten Fällen ist es ausreichend, das defekte Teil zu erneuern.

1. Falls das Gerät nicht ordnungsgemäß funktioniert, wenden Sie sich unverzüglich an den Händler.

2. Nennen Sie dem Händler Modell- und Seriennummer des Geräts. Schildern Sie die Art des Problems, die Gebrauchsbedingungen und das Kaufdatum.

Transport und Lagerung

WARNUNG

– Tragen und bewegen Sie das Gerät mit mindestens zwei Personen.

1. Bewegen Sie das Gerät vorsichtig über unebene Böden. Tragen Sie das Gerät immer an den Handgriffen und der hinteren Schiene.
2. Lagern Sie das Gerät an einem trockenen Ort mit möglichst wenig Temperaturschwankungen.

Technische Daten

Parameter	Maßeinheit	Wert
Schwungrad / Rotierende Masse		7kg/35kg
Ausgangsleistung		260W/60RPM
Länge	cm Zoll	179 71
Breite	cm Zoll	71 28
Körpergröße	cm Zoll	166 66
Gewicht	kg lbs	74 163
Max. Benutzergewicht	kg lbs	135 300
Adapter		9V/1,5A

Garantie

Die Garantie des Produkts beginnt ab dem Kaufdatum (muss durch Rechnung oder Lieferschein belegt werden). Weitere Informationen über Garantiebedingungen erhalten Sie bei Ihrem regionalen Händler. Die Garantiebedingungen können von Land zu Land variieren. Durch normalen Verschleiß, Überlastung oder falsche Handhabung verursachte Schäden sind von der Garantie ausgenommen. Durch Material- oder Fertigungsfehler verursachte Schäden sind von der Garantie abgedeckt und werden kostenlos instandgesetzt.

Herstellererklärung

Tunturi Fitness BV erklärt hiermit, dass das Produkt folgenden Normen und Richtlinien entspricht: EN 957 (HB), 73/23/EWG, 89/336/EWG. Das Produkt trägt daher das CE-Kennzeichen.

10-2012

Tunturi Fitness BV
Postfach 60001
1320 AA Almere
Niederlande

Haftungsausschluss

© 2012 Tunturi Fitness BV
Alle Rechte vorbehalten.

Produkt und Handbuch können geändert werden. Die technischen Daten können ohne Vorankündigung geändert werden.

CROSSTRAINER

Welkom in de wereld van Tunturi Fitness!
Hartelijk dank voor uw aankoop van dit Tunturi-toestel. Tunturi biedt een grote verscheidenheid aan professionele toestellen zoals crosstrainers, loopbanden, fietstrainers, roeimachines en trilplaten. Het Tunturi-toestel is geschikt voor de hele familie, onafhankelijk van de conditie. Meer informatie vindt u op de website www.tunturi.com

Veiligheidswaarschuwingen

WAARSCHUWING

– Lees de veiligheidswaarschuwingen en de instructies. Het niet opvolgen van de veiligheidswaarschuwingen en de instructies kan persoonlijk letsel of beschadiging van het toestel veroorzaken. Bewaar de veiligheidswaarschuwingen en instructies voor toekomstig gebruik.

WAARSCHUWING

– Hartslagbewakingssystemen kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatig trainen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u zich duizelig voelt, stop dan onmiddellijk met trainen.

- Het toestel is uitsluitend geschikt voor huishoudelijk en professioneel gebruik (bijv. ziekenhuizen, brandweerkazernes, hotels, scholen, etc.). Het maximum gebruik is beperkt tot 6 uur per dag. Het toestel is niet geschikt voor volledig commercieel gebruik (bijv. grote sportscholen).
- Het gebruik van dit toestel door kinderen of personen met fysieke, sensorische, geestelijke of motorische handicaps, of met gebrek aan ervaring en kennis kan gevaar veroorzaken. De personen die verantwoordelijk zijn voor hun veiligheid moeten uitdrukkelijke instructies geven of toezicht houden op het gebruik van het toestel.
- Laat uw gezondheid door een arts controleren voordat u met uw training begint.
- Als u misselijkheid, duizeligheid of andere abnormale symptomen ervaart, stop dan onmiddellijk met uw training en raadpleeg een arts.

- Om spierpijn en te zware belasting te voorkomen, moet u elke training beginnen met een warming-up en eindigen met een cooling-down. Vergeet niet om uw spieren te strekken aan het einde van de training.
- Het toestel is uitsluitend geschikt voor gebruik binnenshuis. Het toestel is niet geschikt voor gebruik buitenshuis.
- Gebruik het toestel alleen in een omgeving met voldoende ventilatie. Gebruik het toestel niet in een tochtige omgeving om geen kou te vatten.
- Gebruik het toestel alleen in een omgeving met een omgevingstemperatuur tussen 10 °C en 35 °C. Berg het toestel alleen op bij een omgevingstemperatuur tussen 5 °C en 45 °C.
- Gebruik het toestel niet in een vochtige omgeving. Berg het toestel niet op in een vochtige omgeving. De luchtvochtigheid mag nooit meer zijn dan 80%.
- Gebruik het toestel alleen voor het doel waarvoor het gemaakt is. Gebruik het toestel niet voor andere doelstellingen dan beschreven in de handleiding.
- Gebruik het toestel niet als een onderdeel is beschadigd of niet goed werkt. Raadpleeg uw dealer als een onderdeel is beschadigd of niet goed werkt.
- Houd uw handen, voeten en andere lichaamsdelen uit de buurt van de bewegende delen.
- Houd uw haar uit de buurt van de bewegende delen.
- Draag geschikte kleding en schoenen.
- Houd kleding, sieraden en andere voorwerpen uit de buurt van de bewegende delen.
- Zorg ervoor dat het toestel slechts door één persoon tegelijk wordt gebruikt. Het toestel mag niet worden gebruikt door personen die meer dan 135 kg (300 lbs) wegen.
- Maak het toestel niet open zonder eerst uw dealer te raadplegen.

Elektrische veiligheid (uitsluitend voor toestellen met elektrisch vermogen)

- Controleer voor gebruik altijd of de netspanning gelijk is aan de spanning op het typeplaatje van het toestel.
- Gebruik geen verlengsnoer.
- Houd het snoer uit de buurt van warmte, olie en scherpe randen.
- Verander of wijzig het snoer of de stekker niet.

- Gebruik het toestel niet als het snoer of de stekker beschadigd is of niet goed werkt. Als het snoer of de stekker is beschadigd of niet goed werkt, raadpleeg dan uw dealer.
- Rol het snoer altijd helemaal uit.
- Laat het snoer niet onder het toestel door lopen. Laat het snoer niet onder een kleed door lopen. Plaats geen voorwerpen op het snoer.
- Zorg ervoor dat het snoer niet over de rand van een tafel hangt. Zorg ervoor dat niemand per ongeluk achter het snoer kan blijven haken of erover kan struikelen.
- Laat het toestel niet onbewaakt achter wanneer de stekker in het stopcontact zit.
- Trek niet aan het snoer als u de stekker uit het stopcontact wilt halen.
- Verwijder de stekker uit het stopcontact wanneer het toestel niet in gebruik is, vóór montage of demontage en vóór reiniging en onderhoud.

Inhoud van de verpakking (fig. B & C)

- De verpakking bevat de onderdelen zoals aangegeven in fig. B.
- De verpakking bevat de bevestigingsmiddelen zoals aangegeven in fig. C. Raadpleeg het gedeelte “Beschrijving”.

LET OP

– Raadpleeg uw dealer als een onderdeel ontbreekt.

Beschrijving (fig. A)

Uw crosstrainer is een stationair fitnesstoestel dat wordt gebruikt voor het nabootsen van lopen of hardlopen zonder dat de gewrichten te veel belast worden.

1	Pedaal	6	Steunvoet
2	Hoofdbehuizing	7	Steunbalk
3	Beweegbare handgreep	8	Console
4	Vaste handgreep	9	Transformatorsokkel
5	Handgreepsensor	10	Label serienummer

Bevestigingsmiddelen (fig. C)

11	Schroef (M5*12)	20	Schroef (M8*25)
12	Ring (M8)	21	Schroef (M8*25)
13	Ring (M8)	22	Ring (M8)
14	Ring (ø27)	23	Ring (M5)
15	Schroef (M8*56)	24	Ring (M5)
16	Moer (M8)	25	Ring (M8)
17	Schroef (M8*20)	26	Ring (M8)
18	Schroef (M8*15)	27	Schroef (M5*12)
19	Schroef (M5*15)		

Assemblage (fig. D)

WAARSCHUWING

- Monteer het apparaat in de aangegeven volgorde.
- Draag en verplaats het toestel met minstens twee personen.

VOORZICHTIG

- Zet het toestel op een stevige, vlakke ondergrond.
- Zorg voor een beschermende laag onder het toestel om schade aan het vloeroppervlak te voorkomen.
- Houd rondom de apparatuur ten minste een bewegingsruimte van 100 cm.

▪ Raadpleeg de illustraties voor de juiste assemblage van het toestel.

Trainingen

De training moet licht genoeg zijn, maar wel langdurig. Aerobische training is gebaseerd op verbetering van de maximale zuurstofopname van het lichaam, die dan het uithoudingsvermogen en de conditie weer verbetert. U moet tijdens de training wel transpireren, maar u mag niet buiten adem raken.

Voor het bereiken en in stand houden van een basisconditie moet u minstens drie keer per week steeds 30 minuten trainen. Verhoog het aantal trainingssessies ter verbetering van uw conditie. Het is de moeite waard om regelmatige lichaamsbeweging met gezonde voeding te combineren. Iemand die zich goed aan een dieet houdt, zou elke dag moeten trainen te beginnen met 30 minuten of korter, en de dagelijkse trainingsduur geleidelijk opvoeren tot één uur. Begin uw training bij een lage snelheid en een lage weerstand om te voorkomen dat uw hart en bloedvaten te sterk belast worden. Naarmate uw conditie verbetert, kunnen snelheid en weerstand geleidelijk worden verhoogd. De doelmatigheid van uw training kan worden gemeten door uw hartslag.

Hartslagmeting (handgreepsensoren)

De hartslag wordt gemeten door sensoren in de handgrepen wanneer de gebruiker beide sensoren tegelijkertijd aanraakt.

WAARSCHUWING

– Hartslagbewakingssystemen kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatig trainen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u zich duizelig voelt, stop dan onmiddellijk met trainen.

Voor de meest nauwkeurige hartslagmeting moet de huid enigszins vochtig zijn en moet u de handgreepsensoren voortdurend aanraken. Bij een te droge of te vochtige huid kan de hartslagmeting minder nauwkeurig worden.

LET OP

– Gebruik de handgreepsensoren niet in combinatie met een hartslagborstband.
– Als u een hartslaglimiet hebt ingesteld voor uw training, klinkt er een alarm wanneer deze wordt overschreden.

Hartslagmeting (hartslagborstband)

De meest nauwkeurige hartslagmeting wordt bereikt met een hartslagborstband. De hartslag wordt gemeten met een hartslagontvanger in combinatie met een band die de hartslag verzendt. Voor een nauwkeurige hartslagmeting moeten de elektroden op de borstband enigszins vochtig zijn en de huid constant aanraken. Bij te droge of te natte elektroden kan de hartslagmeting minder nauwkeurig worden.

WAARSCHUWING

– Als u een pacemaker hebt, moet u het eerst met uw dokter bespreken voordat u een hartslagborstband gebruikt.

VOORZICHTIG

– Als er verscheidene hartslagmeetapparaten naast elkaar staan, zorg er dan voor dat de tussenafstand minstens 2 meter is.
– Als er slechts één hartslagontvanger en verscheidene hartslagzenders zijn, zorg dan dat er slechts één persoon met een zender in het zendbereik is.

LET OP

– Gebruik de hartslagborstband niet in combinatie met de handgreepsensoren.
– Draag de hartslagborstband altijd onder uw kleding, direct op uw huid. Draag de hartslagborstband niet boven uw kleding. Als u de hartslagborstband boven uw kleding draagt, zal er geen signaal komen.
– Als u een hartslaglimiet hebt ingesteld voor uw training, klinkt er een alarm wanneer deze wordt overschreden.
– De zender verzendt de hartslag naar de console tot over een afstand van 1,5 meter. Als de elektroden niet vochtig zijn, verschijnt de hartslag niet op de display.
– Sommige vezels in kleding (bijv. polyester, polyamide) produceren statische elektriciteit die een nauwkeurige hartslagmeting kan hinderen.
– Mobiele telefoons, televisies en andere elektrische apparaten creëren een elektromagnetisch veld dat een nauwkeurige hartslagmeting kan hinderen.

Maximale hartslag (tijdens de training)

De maximale hartslag is de hoogste hartslag die iemand veilig kan bereiken door de belasting van de training. De volgende formule wordt gebruikt voor het berekenen van de gemiddelde maximale hartslag: 220 - LEEFTIJD. De maximale hartslag varieert van persoon tot persoon.

WAARSCHUWING

– Zorg ervoor dat u tijdens uw training niet boven uw maximale hartslag komt. Als u bij een risicogroep hoort, moet u een arts raadplegen.

Categorie	Hartslagzone	Uitleg
Beginner	50-60% van de maximale hartslag	Geschikt voor beginners, mensen die willen afvallen, herstellende patiënten en personen die lange tijd niet getraind hebben. Train minstens drie keer per week, 30 minuten per keer.
Gevorderd	60-70% van de maximale hartslag	Geschikt voor personen die hun conditie willen verbeteren en in stand houden. Train minstens drie keer per week, 30 minuten per keer.
Expert	70-80% van de maximale hartslag	Geschikt voor de fitste personen die gewend zijn aan langdurige duurtraining.

Gebruik

Afstellen van de steunvoeten

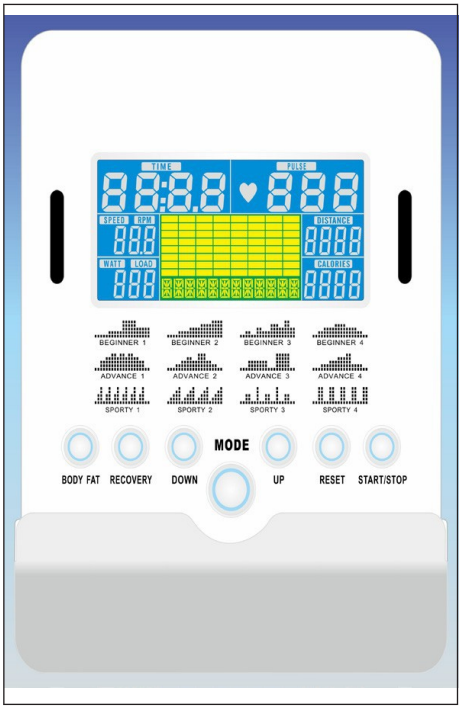
Het toestel is voorzien van 6 steunvoeten. Als het toestel niet stabiel is, kunnen de steunvoeten worden versteld.

1. Draai de steunvoeten zo ver in of uit als nodig is om het toestel in een stabiele positie te krijgen.
2. Draai de borgmoeren vast om de steunvoeten te vergrendelen.

LET OP

Het toestel is het meest stabiel wanneer alle steunvoeten volledig zijn ingedraaid. Nivelleer het toestel eerst door alle steunvoeten volledig in te draaien alvorens de nodige steunvoeten uit te draaien om het toestel te stabiliseren.

Console



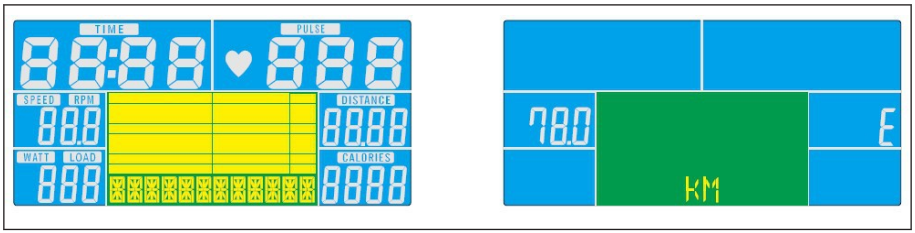
Uitleg van de knoppen

Knop	Uitleg
UP	Het weerstandsniveau verhogen. Instelling selecteren.
DOWN	Het weerstandsniveau verlagen. Instelling selecteren.
MODE	Instelling of selectie bevestigen.
RESET	Houd de knop 2 seconden ingedrukt om de computer opnieuw op te starten met de door de gebruiker gekozen instellingen. Terugkeren naar het hoofdmenu tijdens het vooraf instellen van de trainingswaarde of vanuit de stopmodus.
START/STOP	Training starten of stoppen.
RECOVERY	De status van het herstel van de hartslag testen.
LICHAAMSVET	Lichaamsvetpercentage en BMI testen.

Uitleg van menu-items

Knop	Uitleg
TIME	De trainingstijd wordt tijdens de oefening weergegeven. Bereik 0:00 ~ 99:59
SPEED	De trainingssnelheid wordt tijdens de oefening weergegeven. Bereik 0.0 ~ 99.9
DISTANCE	De trainingsafstand wordt tijdens de oefening weergegeven. Bereik 0.0 ~ 99.9
CALORIEËN	De verbrande calorieën worden tijdens de training weergegeven. Bereik 0 ~ 999
HARTSLAG	De hartslag wordt tijdens de oefening weergegeven. Een hartslagalarm wordt gegeven bij overschrijding van de vooraf ingestelde streefhartslag.
RPM	Omwentelingen per minuut. Bereik 0 ~ 999
WATT	Energieverbruik tijdens de training. In de modus Watt Program behoudt de computer de vooraf ingestelde Watt-waarde (instelbereik 0~350)
MANUAL	Handmatige modus voor de training.
PROGRAM	Keuze uit 12 PROGRAMMA'S.
USER	De gebruiker stelt het weerstandsniveauprofiel op.
H.R.C.	Trainingsmodus voor opleiding hartslag.

Voeding aan



1. Steek de stekker in het stopcontact. De computer start op en toont gedurende 2 seconden alle onderdelen op het LCD-scherm.
2. Na 4 minuten niet trappen of geen invoer van de hartslag schakelt de console over naar de energiebesparende modus.
3. Druk op een willekeurige knop om de console weer te activeren.

Training selecteren

1. Druk op de knop UP/Down om het type training Manual (handmatig), Beginner (beginner), Advance (gevorderd), Sporty (sportief), Cardio (cardio) of Watt (Watt) te kiezen.

Handmatige modus

1. Druk op de knop UP of DOWN om het trainingsprogramma te selecteren, kies Manual en druk op Mode om deze modus te activeren.
2. Druk op de knop UP of DOWN om de TIME (tijd), DISTANCE (afstand), CALORIES (calorieën) of PULSE (hartslag) vooraf in te stellen en druk op MODE (modus) om te bevestigen.
3. Druk op de knop START/STOP om de training te starten. Druk op UP of DOWN om het belastingniveau aan te passen.

4. Druk op de knop START/STOP om de training tijdelijk stop te zetten. Druk op RESET om naar het hoofdmenu terug te keren.

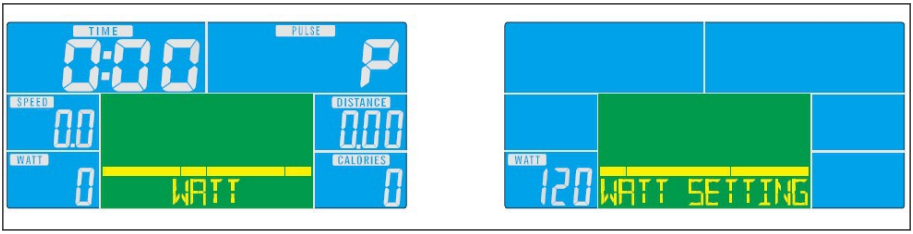
Beginnersmodus

1. Druk op de knop UP of DOWN om het trainingsprogramma te selecteren, kies de modus Beginner en druk op Mode om deze modus te activeren.
2. Druk op UP of DOWN om de TIME (tijd) vooraf in te stellen.
3. Druk op de knop START/STOP om de training te starten. Druk op UP of DOWN om het belastingniveau aan te passen.
4. Druk op de knop START/STOP om de training tijdelijk stop te zetten. Druk op RESET om naar het hoofdmenu terug te keren.

Sportieve modus

1. Druk op de knop UP of DOWN om het trainingsprogramma te selecteren, kies de modus Sporty en druk op Mode om deze modus te activeren.
2. Druk op UP of DOWN om de TIME (tijd) vooraf in te stellen.
3. Druk op de knop START/STOP om de training te starten. Druk op UP of DOWN om het belastingniveau aan te passen.
4. Druk op de knop START/STOP om de training tijdelijk stop te zetten. Druk op RESET om naar het hoofdmenu terug te keren.

De Watt-modus



1. Druk op de knop UP of DOWN om het trainingsprogramma te selecteren, kies WATT en druk op Mode om deze modus te activeren.
2. Druk op UP of DOWN om de nagestreefde WATT vooraf in te stellen. (standaard: 120)
3. Druk op UP of DOWN om de TIME (tijd) vooraf in te stellen.
4. Druk op de knop START/STOP om de training te starten. Druk op UP of DOWN om het Watt-niveau aan te passen.
5. Druk op de knop START/STOP om de training tijdelijk stop te zetten. Druk op RESET om naar het hoofdmenu terug te keren.

i-Console App

We hebben een app ontwikkeld die u vanuit de App Store (iOS: iPad) of vanuit Google Play (Android-markt: Samsung, HTC, LG, enz.) naar uw 10”-tablet kunt downloaden. U hoeft alleen TUNTURI in te typen om de App te vinden. Dit geeft u meer mogelijkheden om ons product te gebruiken in combinatie met uw 10”-tablet.

Om de App te starten moet u uw tablet verbinden met Bluetooth en zoeken naar TUN-xxx (nummer)! Het wachtwoord om verbinding te maken is 0000 (4 maal nul).

“Made for iPad” betekent dat een elektronisch accessoire speciaal is ontworpen voor aansluiting op een iPad en is gecertificeerd door de ontwikkelaar om aan de prestatienormen van Apple te voldoen. Apple is niet verantwoordelijk voor de werking van dit apparaat of de naleving van de veiligheidsnormen en regelgeving. Houd er rekening mee dat het gebruik van dit accessoire met iPad de draadloze werking kan beïnvloeden.

iPad is een handelsmerk van Apple Inc, geregistreerd in de VS en andere landen.

LET OP

- Zodra de console via Bluetooth op de tablet is aangesloten, wordt de console uitgeschakeld.
- Verlaat voor het iOS-systeem de i-Console App en schakel de Bluetooth van de iPad uit om de console weer in te schakelen.

Opstarten

1. Druk op "Connect". De i-Console App zoekt automatisch naar Bluetooth.
2. Selecteer het corresponderende Bluetooth-signaal en start de training.

3. De gebruiker kan de instellingen wijzigen onder "System" alvorens verbinding te maken met Bluetooth. (Eenheid / Taal / Wachtwoord)

Training selecteren

1. Druk op USER DATA SET om de gebruiker vooraf in te stellen, te wijzigen, te verwijderen of te selecteren.
2. Druk op QUICK START om de training in de handmatige modus te starten.
3. Druk op GUEST om de training zonder vooraf ingestelde gebruikersgegevens te starten.

USER DATA SET

1. Druk op USER DATA SET om de gebruiker vooraf in te stellen, te wijzigen, te verwijderen of te selecteren.

i-Route

1. Na het selecteren van de gebruiker kan de gebruiker de training met i-Route starten: PROGRAM; WATT; PROGRAM SUGGEST.

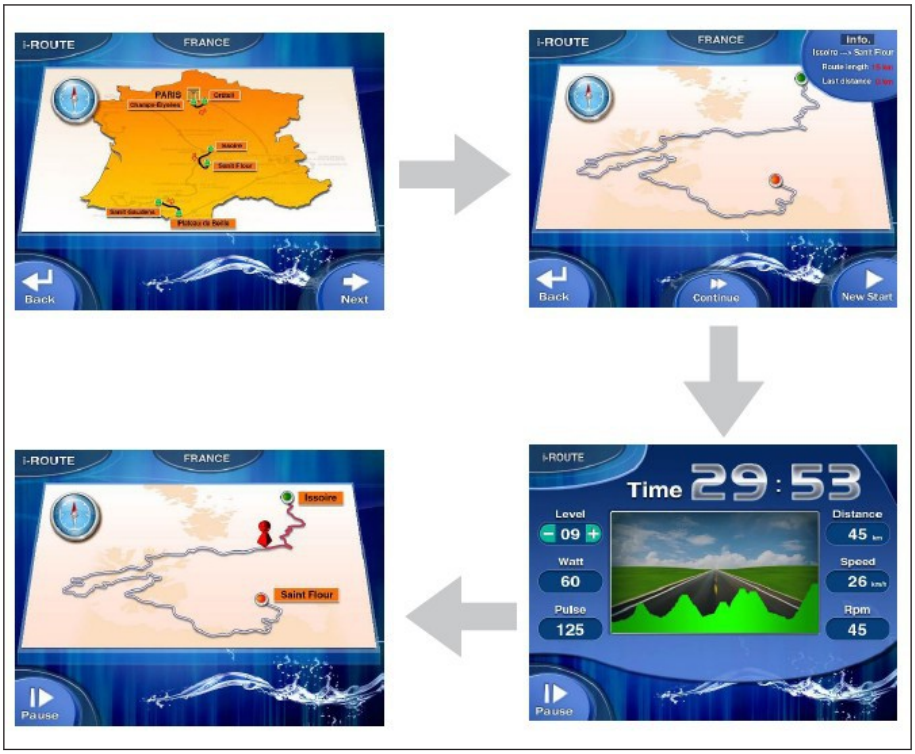
Handmatig instellen

1. Selecteer MANUAL, stel TIME/DIST/CAL vooraf in en druk op START of BACK om terug te keren naar de vorige instelling.

Programma instellen

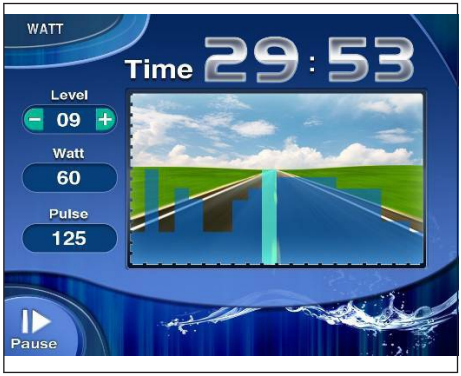
1. Selecteer PROGRAM. U kunt PROGRAM1~12 en USER PROGRAM selecteren.

i-Route instellen



1. Selecteer i-Route. U kunt het land en de bijbehorende route selecteren.

Watt instellen

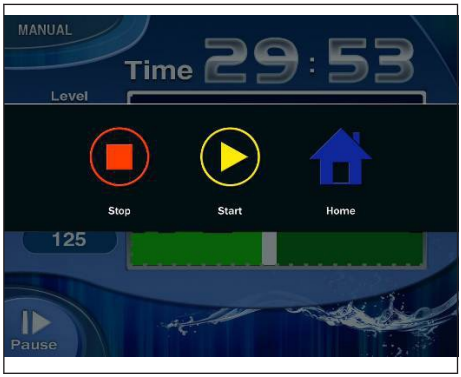


1. Selecteer WATT en stel watt en tijd vooraf in om de training te starten.

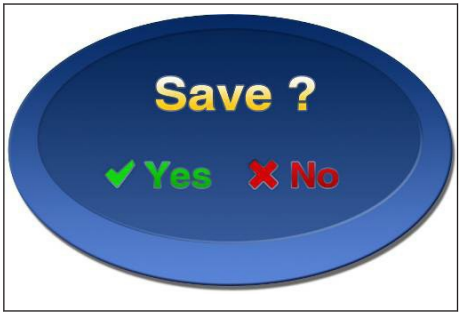
Cardio instellen

1. Selecteer CARDIO en stel hartslag en tijd vooraf in om de training te starten.

Training stoppen



1. Druk op STOP om de training te stoppen.



2. De gebruiker kan de training opslaan of een nieuwe training starten door op HOME te drukken.

Trainingssamenvatting

Aan het einde van de training wordt een trainingssamenvatting getoond.

Reiniging en onderhoud

Defecten en storingen

Ondanks voortdurende kwaliteitscontrole kan het gebeuren dat het toestel door individuele onderdelen defect is of niet goed werkt. In de meeste gevallen zal het voldoende zijn om het defecte onderdeel te vervangen.

1. Als het toestel niet goed werkt, neem dan onmiddellijk contact op met de dealer.

2. Geef het modelnummer en serienummer van het toestel op aan de dealer. Vertel wat de aard van het probleem is, hoe het toestel wordt gebruikt en wanneer u het toestel heeft gekocht.

Transport en opslag

WAARSCHUWING

– Draag en verplaats het toestel met minstens twee personen.

1. Verplaats het toestel voorzichtig over een ongelijke ondergrond. Draag het toestel altijd bij de handgrepen en de achterste rail.
2. Berg het toestel op een droge plaats op met zo weinig mogelijk temperatuurwisselingen.

Technische gegevens

Parameter	Meeteenheid	Waarde
Vliegwiel / Roterende massa		7kg/35kg
Uitgangsvermogen		260W/60RPM
Lengte	cm inch	179 71
Breedte	cm inch	71 28
Lengte	cm inch	166 66
Gewicht	kg lbs	74 163
Max. gewicht gebruiker	kg lbs	135 300
Adapter		9V/1,5A

Garantie

Het product heeft een garantie vanaf de datum van aflevering (gedocumenteerd op de factuur of de leverbon). Verdere informatie over de garantievoorwaarden kunt u verkrijgen bij uw plaatselijke dealer. De garantievoorwaarden kunnen variëren tussen landen onderling. Schade veroorzaakt door normale slijtage, overbelasting of verkeerd gebruik is van de garantie uitgesloten. Schade veroorzaakt door materiaal- of fabricagefouten valt onder de garantie en wordt gratis gerepareerd of vervangen.

Verklaring van de fabrikant

Tunturi Fitness BV verklaart dat het product voldoet aan de volgende normen en richtlijnen: EN 957 (HB), 73/23/EEC, 89/336/EEG. Het product is derhalve voorzien van het CE-label.

10-2012

Tunturi Fitness BV
Postbus 60001
1320 AA Almere
Nederland

Disclaimer

© 2012 Tunturi Fitness BV
Alle rechten voorbehouden.

Het product en de handleiding zijn aan veranderingen onderhevig. Specificaties kunnen zonder verdere kennisgeving worden veranderd.

VÉLOS ELLIPTIQUES

Bienvenue dans l'univers de Tunturi Fitness !
Merci pour votre achat de cet élément d'équipement Tunturi. Tunturi offre toute une gamme d'équipements de fitness professionnels, notamment des vélos elliptiques, tapis de course, vélos d'appartement, rameurs et plateformes vibrantes. Les équipements Tunturi sont parfaits pour toute la famille, quel que soit le niveau de forme de ses membres. Pour en savoir plus, visitez notre site Web www.tunturi.com

Avertissements de sécurité

AVERTISSEMENT

– Lisez les avertissements de sécurité et les instructions. Le non respect des avertissements de sécurité et des instructions est une source de blessure et de dégâts de l'équipement. Conservez les avertissements de sécurité et les instructions pour référence ultérieure.

AVERTISSEMENT

– Les systèmes de suivi de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un exercice excessif peut entraîner des blessures graves voire mortelles. Si vous vous sentez défaillir, interrompez immédiatement l'exercice.

- L'équipement est adapté à un usage domestique et professionnel uniquement (par ex. hôpitaux, caserne de pompiers, hôtels, écoles, etc.). La durée d'utilisation maximum est limitée à 6 heures par jour. L'équipement n'est pas adapté à un usage commercial complet (par ex. grands centres de gym).
- L'emploi de cet équipement par des enfants ou des personnes affectés d'un handicap physique, sensoriel, mental ou moteur, voire dont l'expérience ou les connaissances s'avèrent insuffisantes est une source de risques. Les personnes chargées de leur sécurité doivent leur fournir des instructions explicites ou superviser leur usage de l'équipement.
- Avant de commencer vos exercices, effectuez un bilan de santé auprès d'un médecin.

- Si vous êtes pris de nausées ou de vertiges ou sentez d'autres symptômes anormaux pendant l'entraînement, interrompez immédiatement la session et consultez votre médecin.
- Afin d'éviter toutes douleurs et tensions musculaires, commencez vos séances par des échauffements et terminez-les par une récupération. N'oubliez pas de vous étirer après vos exercices.
- L'équipement est uniquement adapté à un usage intérieur. L'équipement ne convient pas à un usage extérieur.
- Utilisez l'équipement uniquement dans des environnements correctement ventilés. N'utilisez pas l'équipement dans des endroits exposés aux courants d'air afin de ne pas vous enrhumer.
- Utilisez l'équipement uniquement à une température ambiante entre 10 °C et 35 °C. Rangez l'équipement uniquement à une température ambiante entre 5 °C et 45 °C.
- N'utilisez et ne rangez pas l'équipement dans un environnement humide. L'humidité de l'air ne doit jamais dépasser 80 %.
- Utilisez l'équipement uniquement pour son usage prévu. N'utilisez pas l'équipement pour d'autres usages que ceux décrits dans le manuel.
- N'utilisez pas l'équipement si l'une de ses pièces est endommagée ou défectueuse. Si une pièce est endommagée ou défectueuse, contactez votre revendeur.
- Maintenez vos mains, vos pieds et les autres parties de votre corps à l'écart des pièces mobiles.
- Maintenez votre chevelure à l'écart des pièces mobiles.
- Portez des vêtements et des chaussures adaptés.
- Maintenez les vêtements, bijoux et autres objets à l'écart des pièces mobiles.
- Assurez-vous qu'une seule personne utilise l'équipement à la fois. L'équipement ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 135 kg (300 lb).
- N'ouvrez pas l'équipement sans consulter votre revendeur.

Sécurité électrique (uniquement pour les équipements à alimentation électrique)

- Avant usage, assurez-vous toujours que la tension secteur est identique à celle de la plaque signalétique de l'équipement.
- N'utilisez pas de rallonge.

- Maintenez le câble secteur à l'écart de la chaleur, de l'huile et des bords coupants.
- N'altérez et ne modifiez aucunement le câble secteur ou la fiche secteur.
- N'utilisez pas l'équipement si le câble secteur ou la fiche secteur est endommagé ou défectueux. Si le câble secteur ou la fiche secteur est endommagé ou défectueux, contactez votre revendeur.
- Déroulez toujours complètement le câble secteur.
- Ne passez pas le câble secteur sous l'équipement. Ne passez pas le câble secteur sous un tapis. Ne placez aucun objet sur le câble secteur.
- Assurez-vous que le câble secteur ne pend pas sur le bord d'une table. Assurez-vous que le câble secteur ne peut pas être happé par accident ou faire trébucher.
- Ne laissez pas l'équipement sans surveillance si la fiche secteur est insérée dans la prise murale.
- Ne tirez pas sur le câble secteur pour retirer la fiche secteur de la prise murale.
- Retirez la fiche secteur de la prise murale lorsque l'équipement n'est pas utilisé, avant l'assemblage et le démontage et avant le nettoyage et la maintenance.

Contenu de l'emballage (fig. B & C)

- L'emballage contient les pièces illustrées en fig. B.
- L'emballage contient les fixations illustrées en fig. C. Voir la section “Description”.

NOTE

– Si une pièce manque, contactez votre revendeur.

Description (fig. A)

Votre vélo elliptique est un élément d'équipement de fitness stationnaire servant à simuler la marche ou la course sans exercer de pression excessive sur les jointures.

1	Pédale	6	Pied de support
2	Boîtier principal	7	Barre de support
3	Guidon pivotant	8	Console
4	Guidon fixe	9	Prise de transformateur
5	Pulsomètre	10	Étiquette du numéro de série

Fixations (fig. C)

11	Vis (M5*12)	20	Vis (M8*25)
12	Bague (M8)	21	Vis (M8*25)
13	Bague (M8)	22	Bague (M8)
14	Bague (ø 27)	23	Bague (M5)
15	Vis (M8*56)	24	Bague (M5)
16	Écrou (M8)	25	Bague (M8)
17	Vis (M8*20)	26	Bague (M8)
18	Vis (M8*15)	27	Vis (M5*12)
19	Vis (M5*15)		

Assemblage (fig. D)

AVERTISSEMENT

- Assemblez l'équipement dans l'ordre indiqué.
- Deux personnes au moins sont nécessaires pour transporter et déplacer l'équipement.

PRÉCAUTION

- Placez l'équipement sur une surface plane et ferme.
- Placez l'équipement sur une base protectrice pour éviter d'endommager la surface du sol.
- Prévoyez un dégagement d'au moins 100 cm autour de l'équipement.

▪ Consultez les illustrations pour l'assemblage correct de l'équipement.

Exercices

Un exercice doit être suffisamment léger mais prolongé. L'exercice aérobie repose sur l'amélioration de l'absorption maximum d'oxygène par le corps, améliorant à son tour l'endurance et la forme. Vous devez transpirer mais sans jamais être à bout de souffle durant l'exercice.
Pour atteindre et entretenir un niveau de forme basique, exercez-vous au moins 3 fois par semaine, par session de 30 minutes. Accroissez le nombre des sessions d'exercice pour améliorer votre niveau de forme. Il est profitable de combiner un exercice régulier et un régime sain. Une personne suivant un régime doit s'exercer au quotidien, au début 30 minutes ou moins pour chaque session afin d'accroître ensuite progressivement le temps d'exercice quotidien pour atteindre une heure. Commencez vos exercices à une vitesse lente et avec une faible résistance pour éviter de soumettre le système cardiovasculaire à une contrainte excessive. À mesure de l'amélioration de votre forme, accroissez progressivement la vitesse et la résistance. L'efficience de votre exercice est mesurable en suivant votre fréquence cardiaque et votre pouls.

Mesure du pouls (pulsomètres)

Le pouls est mesuré par des capteurs dans les poignées lorsque l'utilisateur touche les deux capteurs à la fois.

AVERTISSEMENT

– Les systèmes de suivi de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un exercice excessif peut entraîner des blessures graves voire mortelles. Si vous vous sentez défaillir, interrompez immédiatement l'exercice.

La mesure la plus précise du pouls nécessite une peau légèrement humide et un contact constant des pulsomètres. Si la peau est trop sèche ou humide, la mesure du pouls peut devenir moins précise.

NOTE

– N'utilisez pas les pulsomètres en même temps que la sangle thoracique de fréquence cardiaque.
– Si vous réglez une fréquence cardiaque limite pour votre exercice, une alarme retentit dès qu'elle est dépassée.

Mesure de la fréquence cardiaque (sangle thoracique de fréquence cardiaque)

La sangle thoracique de fréquence cardiaque assure la mesure de fréquence cardiaque la plus précise. La fréquence cardiaque est mesurée par un récepteur combiné à la sangle thoracique de fréquence cardiaque. Une mesure précise de la fréquence cardiaque nécessite des électrodes de sangle émettrice légèrement humides et en contact constant avec la peau. Si les électrodes sont trop sèches ou humides, la mesure de la fréquence cardiaque peu devenir moins précise.

AVERTISSEMENT

– Si vous portez un stimulateur cardiaque, consultez votre médecin avant d'utiliser une sangle thoracique de fréquence cardiaque.

PRÉCAUTION

– Si plusieurs dispositifs de mesure de la fréquence cardiaque sont proches les uns des autres, assurez-vous qu'ils sont au moins distants de 2 mètres.
– En présence d'un récepteur unique de fréquence cardiaque pour plusieurs émetteurs, assurez-vous qu'une seule personne avec un émetteur est à portée de transmission.

NOTE

- N'utilisez pas les pulsomètres en même temps que la sangle thoracique de fréquence cardiaque.
- Portez toujours la sangle thoracique de fréquence cardiaque sous vos vêtements, en contact direct avec votre peau. Ne portez pas votre sangle thoracique de fréquence cardiaque par-dessus vos vêtements. Si vous portez la sangle thoracique de fréquence cardiaque sur vos vêtements, il n'y a pas de signal.
- Si vous réglez une fréquence cardiaque limite pour votre exercice, une alarme retentit dès qu'elle est dépassée.
- L'émetteur transmet la fréquence cardiaque à une console jusqu'à une distance de 1,5 mètre. Si les électrodes ne sont pas suffisamment mouillées, votre fréquence cardiaque ne s'affiche pas.
- Certaines fibres des vêtements (par ex. polyester, polyamide) créent de l'électricité statique qui peut empêcher la mesure précise de la fréquence cardiaque.
- Les téléphones portables, télévisions et autres appareils électriques créent un champ électromagnétique susceptible d'empêcher une mesure précise de la fréquence cardiaque.

Fréquence cardiaque maximum (durant l'exercice)

La fréquence cardiaque maximum est la fréquence la plus élevée qu'une personne peut atteindre en toute sécurité sous la contrainte de l'exercice. La formule suivante sert à calculer la fréquence cardiaque maximum moyenne : 220 - ÂGE La fréquence cardiaque maximum varie d'une personne à l'autre.

AVERTISSEMENT

- Assurez-vous de ne pas dépasser votre fréquence cardiaque maximum durant l'exercice. Si vous appartenez à un groupe à risque, consultez un médecin.

Catégorie	Zone de fréquence cardiaque	Explication
Débutant	50-60% de fréquence cardiaque maximum	Adapté aux débutants, aux personnes suivant leur poids, aux convalescents et aux personnes ne s'exerçant pas depuis un certain temps. Exercez-vous au moins trois fois par semaine, par session de 30 minutes.
Avancé	60-70% de fréquence cardiaque maximum	Adapté aux personnes souhaitant améliorer et entretenir leur forme. Exercez-vous au moins trois fois par semaine, par session de 30 minutes.
Expert	70-80% de fréquence cardiaque maximum	Adapté aux personnes les plus en forme, habituées aux exercices d'endurance prolongés.

Usage

Réglage des pieds de support

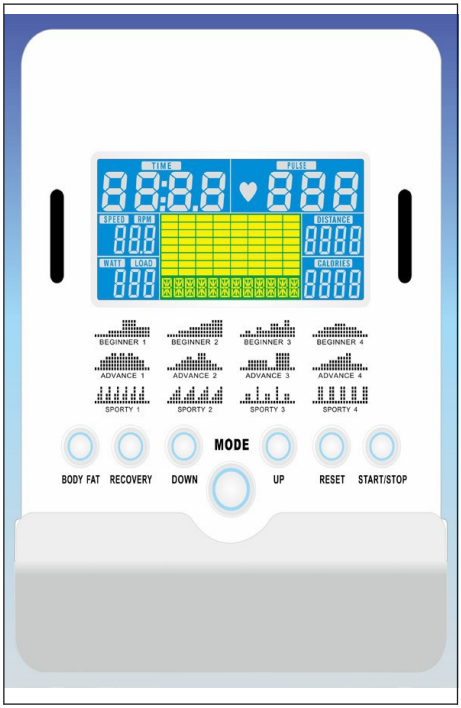
L'équipement comporte 6 pieds de support. Si l'équipement est instable, vous pouvez réglez les pieds de support.

1. Tournez les pieds de support, selon les besoins, pour placer l'équipement en position stable.
2. Serrez les écrous d'arrêt pour bloquer les pieds de support.

NOTE

La stabilité de la machine est maximisée lorsque tous les pieds de support sont complètement tournés vers l'intérieur. Vous devez donc commencer à mettre la machine de niveau en tournant tous les pieds de support vers l'intérieur avant de sortir les pieds de support requis pour stabiliser la machine

Console


TIME
PULSE
SPEED
RPM
DISTANCE
WATT
LOAD
CALORIES
BEGINNER 1
BEGINNER 2
BEGINNER 3
BEGINNER 4
ADVANCE 1
ADVANCE 2
ADVANCE 3
ADVANCE 4
SPORTY 1
SPORTY 2
SPORTY 3
SPORTY 4
MODE
BODY FAT
RECOVERY
DOWN
UP
RESET
START/STOP

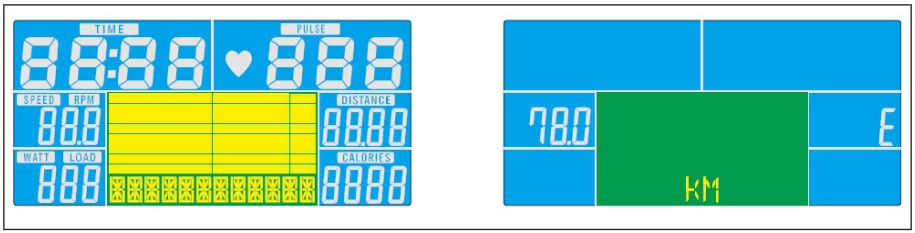
Explication des boutons

Bouton	Explication
UP	Augmenter le niveau de résistance. Sélection de réglage.
DOWN	Réduire le niveau de résistance. Sélection de réglage.
MODE	Confirmer le réglage ou la sélection.
RESET	Maintenir sans relâcher pendant 2 secondes : l'ordinateur se réinitialise et utilise les réglages utilisateur. Revenir au menu principal durant le préréglage de la valeur d'exercice ou le mode arrêt.
START/STOP	Démarrer ou arrêter l'exercice.
RECOVERY	Tester l'état de récupération de la fréquence cardiaque.
BODY FAT	Tester la graisse corporelle % et l'IMC.

Explication des éléments de menu

Bouton	Explication
TIME	Temps d'exercice affiché durant l'exercice. Intervalle 0:00 ~ 99:59
SPEED	Vitesse d'exercice affichée durant l'exercice. Intervalle 0,0 ~ 99,9
DISTANCE	Distance d'exercice affichée durant l'exercice. Intervalle 0,0 ~ 99,9
CALORIES	Calories brûlées durant l'exercice. Intervalle 0 ~ 999
PULSE	Fréquence cardiaque affichée durant l'exercice. Alarme de fréquence cardiaque en cas de dépassement d'une valeur prédéfinie.
RPM	Rotation par minute. Intervalle 0 ~ 999
WATT	Consommation de puissance de l'exercice. Dans le mode programme Watt, l'ordinateur reste à la valeur de watt préréglée (plage de réglage 0~350)
MANUAL	Exercice en mode manuel.
PROGRAM	Sélection parmi 12 programmes.
USER	L'utilisateur crée un profil de niveau de résistance.
H.R.C.	Mode d'entraînement avec une FQ cible.

Mise sous tension



1. Branchez l'alimentation électrique : l'ordinateur se met sous tension et affiche tous les segments sur l'écran LCD pendant 2 secondes.
2. Après 4 minutes sans pédalage ou sans entrée de fréquence cardiaque, la console passe en mode d'économie d'énergie.
3. Appuyez sur une touche quelconque pour remettre la console en marche.

Sélection d'exercice

1. Appuyez sur UP / Down pour sélectionner l'exercice Manual, Beginner, Advance, Sporty, Cardio ou Watt.

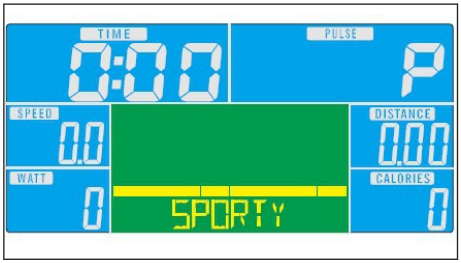
Mode manuel

1. Appuyez sur UP ou DOWN pour sélectionner le programme d'exercice, choisissez Manual et appuyer sur Mode pour accéder.
2. Appuyez sur UP ou DOWN pour prédéfinir les réglages TIME, DISTANCE, CALORIES et PULSE puis appuyez sur MODE afin de confirmer.
3. Appuyez sur la touche START/STOP pour démarrer l'exercice. Appuyez sur UP ou DOWN afin d'ajuster le niveau de charge.
4. Appuyez sur la touche START/STOP pour pauser l'exercice. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.

Mode Beginner

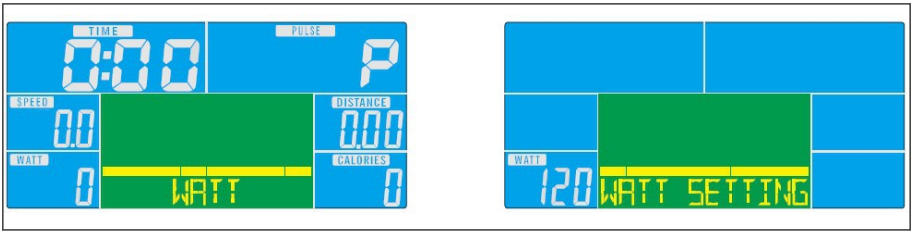
1. Appuyez sur UP ou DOWN pour sélectionner le programme d'exercice, choisissez Beginner et appuyer sur Mode pour accéder.
2. Appuyez sur UP ou DOWN pour prédéfinir TIME.
3. Appuyez sur la touche START/STOP pour démarrer l'exercice. Appuyez sur UP ou DOWN afin d'ajuster le niveau de charge.
4. Appuyez sur la touche START/STOP pour pauser l'exercice. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.

Mode Sporty



1. Appuyez sur UP ou DOWN pour sélectionner le programme d'exercice, choisissez Sporty et appuyer sur Mode pour accéder.
2. Appuyez sur UP ou DOWN pour prédéfinir TIME.
3. Appuyez sur la touche START/STOP pour démarrer l'exercice. Appuyez sur UP ou DOWN afin d'ajuster le niveau de charge.
4. Appuyez sur la touche START/STOP pour pauser l'exercice. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.

Mode Watt



1. Appuyez sur UP ou DOWN pour sélectionner le programme d'exercice, choisissez WATT et appuyer sur Mode pour accéder.
2. Appuyez sur UP ou DOWN pour prédéfinir la cible WATT. (Par défaut : 120)
3. Appuyez sur UP ou DOWN pour prédéfinir TIME.
4. Appuyez sur la touche START/STOP pour démarrer l'exercice. Appuyez sur UP ou DOWN afin d'ajuster le niveau de Watt.
5. Appuyez sur la touche START/STOP pour pauser l'exercice. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.

App i-Console

Nous avons développé une App que vous pouvez télécharger dans votre tablette 10” depuis l'App Store (iOS: iPad) ou Google Play (Android Market : Samsung, HTC, LG, etc.). Il vous suffit de saisir TUNTURI pour rechercher et trouver l'App. Vous démultipliez ainsi les possibilités d'utiliser notre produit en combinaison avec votre tablette 10”.

Pour lancer l'App, vous devez connecter votre tablette par Bluetooth et rechercher TUN-xxx (numéro) ! Pour vous connecter, utilisez le mot de passe 0000 (4 fois zéro).

“Made for iPad” signifie qu'un accessoire électronique a été conçu spécifiquement pour se connecter à un iPad et bénéficie d'une certification du développeur de conformité aux normes de performance Apple. Apple n'est pas responsable du fonctionnement de ce dispositif ou de sa conformité avec la législation et les normes de sécurité. Veuillez noter que l'usage de cet accessoire avec un iPad peut affecter ses performances sans fil.

iPad est une marque commerciale d'Apple Inc., déposée aux États-Unis et dans d'autres pays.

NOTE

- Dès que la console est connectée à la tablette par Bluetooth, la console s'éteint.
- Pour le système iOS, veuillez sortir de l'app i-Console et couper le Bluetooth de l'iPad. La console va se remettre en marche.

Démarrage

1. Appuyez sur “Connect” et l'App i-Console recherche automatiquement le Bluetooth.
2. Sélectionnez le signal Bluetooth correspondant et commencez l'exercice.

3. Avant d'établir la connexion Bluetooth, l'utilisateur peut modifier les réglages dans "System". (Unité / Langue / Mot de passe)

Sélection d'exercice

1. Appuyez sur USER DATA SET pour prédéfinir /suppprimer /sélectionner l'utilisateur.
2. Appuyez sur QUICK START pour commencer l'exercice en mode Manual.
3. Appuyez sur GUEST pour commencer l'exercice sans les données d'utilisateur prédéfinies.

Jeu de données d'utilisateur

1. Appuyez sur USER DATA SET pour prédéfinir /suppprimer /sélectionner l'utilisateur.

i-Route

1. Une fois l'utilisateur sélectionné, il peut commencer son exercice avec i-Route : PROGRAM ; WATT ; PROGRAM SUGGEST

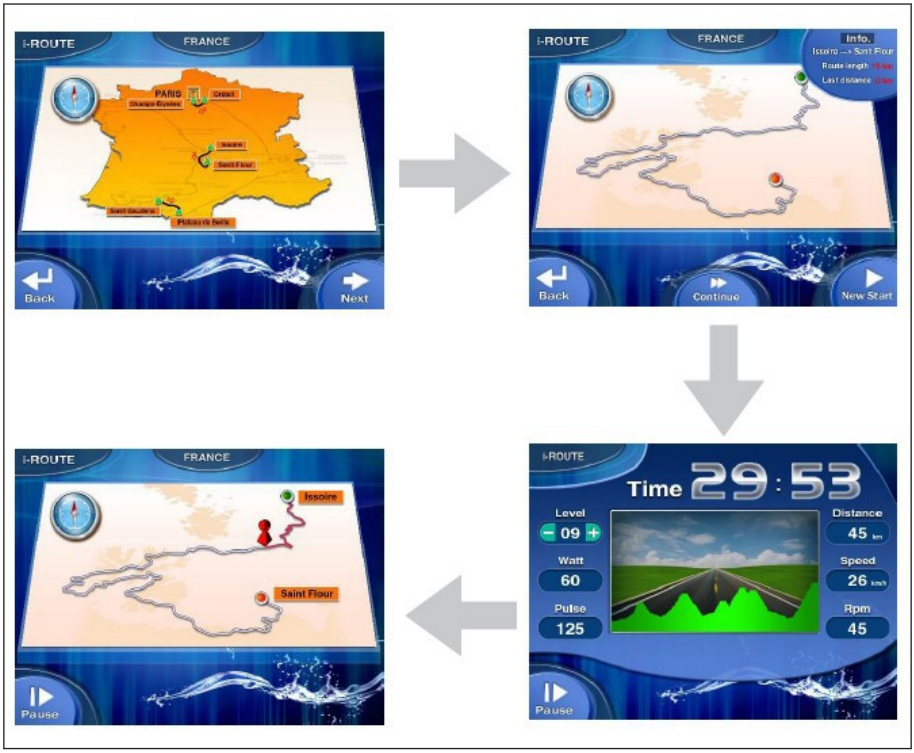
Réglage manuel

1. Sélectionnez MANUAL, prédéfinissez TIME/ DIST/ CAL et appuyez sur le bouton START ou BACK pour revenir au réglage précédent.

Réglage du programme

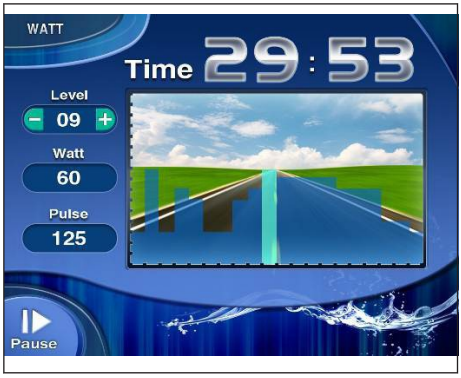
1. Sélectionnez PROGRAM, pour choisir ensuite PROGRAM1~12 et USER PROGRAM

Réglage i-Route



1. Sélectionnez i-Route. L'utilisateur peut sélectionner un pays et la route correspondante.

Réglage Watt

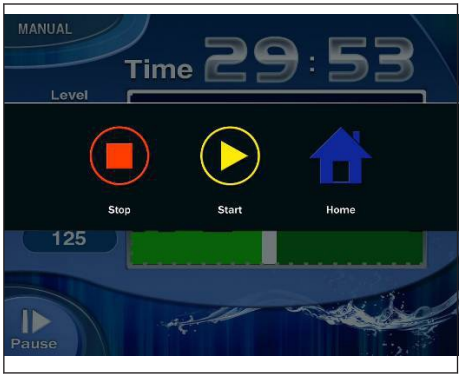


1. Sélectionnez WATT et prédéfinissez les watts et la durée pour commencer l'exercice.

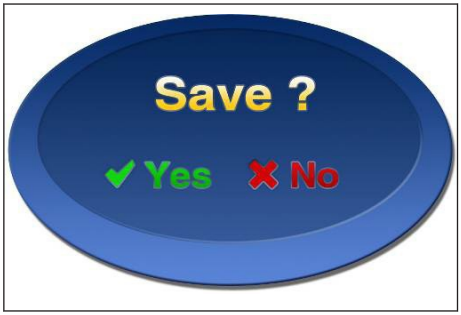
Réglage Cardio

1. Sélectionnez CARDIO et prédéfinissez les pulsations prédéfinies et la durée pour commencer l'exercice.

Arrêt d'exercice



1. Appuyez sur Stop pour arrêter l'exercice.



2. L'utilisateur peut enregistrer l'exercice ou commencer un nouvel exercice en appuyant sur Home.

Résumé d'exercice

Un résumé d'exercice est affiché à la fin de la session d'exercice.

Nettoyage et maintenance

Défauts et dysfonctionnements

Malgré un contrôle continu de la qualité, des défauts ou des dysfonctionnements peuvent être occasionnés par des composants individuels. La plupart du temps, il vous suffit de remplacer la pièce défaillante.

1. Si l'équipement ne fonctionne pas correctement, contactez immédiatement le revendeur.

2. Fournissez le numéro de modèle et le numéro de série de l'équipement au revendeur. Mentionnez la nature du problème, les conditions d'usage et la date d'achat.

Transport et rangement

AVERTISSEMENT

– Deux personnes au moins sont nécessaires pour transporter et déplacer l'équipement.

1. Déplacez prudemment l'équipement sur les surfaces irrégulières. Transportez toujours l'équipement par les guidons et le rail arrière.
2. Rangez l'équipement dans un endroit sec exposé à des variations de température minimes.

Données techniques

Paramètre	Unité de mesure	Valeur
Volant d'inertie / Masse rotative		7kg/35kg
Puissance de sortie		260W/60RPM
Longueur	cm pouce	179 71
Largeur	cm pouce	71 28
Hauteur	cm pouce	166 66
Poids	kg lbs	74 163
Poids maxi. utilisateur	kg lbs	135 300
Adaptateur		9V/1,5A

Garantie

Le produit est sous garantie à compter de sa date de livraison (documentée par la facture ou le bon de livraison). Pour en savoir plus sur les termes de la garantie, contactez votre revendeur. Les termes de la garantie peuvent varier selon le pays. Les dommages liés à l'usure normale, à une surcharge ou à une manipulation incorrecte sont exclus de la garantie. Les dommages liés au matériel ou à la fabrication sont couverts par la garantie et font l'objet d'une réparation ou d'un remplacement à titre gratuit.

Déclaration du fabricant

Tunturi Fitness BV déclare que le produit est conforme aux directives et normes suivantes : EN 957 (HB), 73/23/CEE, 89/336/CEE. Ce produit porte donc la marque CE.

10-2012

Tunturi Fitness BV
P.O. Box 60001
1320 AA Almere
Pays-Bas

Limite de responsabilité

© 2012 Tunturi Fitness BV
Tous les droits réservés.

Le produit et le manuel sont sujets à modifications. Les spécifications peuvent changer sans préavis.

CROSSTRAINER

Benvenuti nel mondo di Tunturi Fitness!
Grazie per aver acquistato questo apparecchio Tunturi. Tunturi offre un'ampia gamma di apparecchi per fitness professionale, fra cui crosstrainer, tapis roulant, cyclette, vogatori e piattaforme vibranti. Questo apparecchio Tunturi è adatto per tutta la famiglia, a prescindere dal livello di forma fisica. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.tunturi.com

Precauzioni di sicurezza

ATTENZIONE

– Leggere le precauzioni di sicurezza e le istruzioni. La mancata osservanza delle precauzioni di sicurezza e delle istruzioni può causare lesioni personali o danni all'apparecchio. Conservare gli avvisi di sicurezza e le istruzioni per future consultazioni.

ATTENZIONE

– Il sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca può essere impreciso. L'eccessivo esercizio può causare serie lesioni o perfino il decesso. Se si avverte spossatezza, interrompere immediatamente l'allenamento.

- L'apparecchio è adatto esclusivamente per un uso domestico e professionale (ad es. ospedali, stazioni di pompieri, hotel, scuole, ecc.). L'utilizzo massimo è limitato a 6 ore al giorno. L'apparecchio non è adatto per scopi completamente commerciali (ad es. grandi palestre).
- L'uso di questo apparecchio da parte di bambini o persone con handicap fisici, sensoriali, mentali o motori o privi di esperienza e di competenze può causare pericoli. Le persone responsabili per la loro sicurezza devono fornire esplicite istruzioni o supervisionare l'uso dell'apparecchio.
- Prima di iniziare l'allenamento, consultare un medico per verificare il proprio stato di salute.
- Se si avvertono nausea, vertigini o altri sintomi anomali, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.

- Per evitare dolori muscolari e sforzi, iniziare ogni allenamento con una fase di riscaldamento e terminare ogni allenamento con una fase di defaticamento. Ricordarsi di eseguire lo stretching al termine dell'allenamento.
- L'apparecchio è adatto esclusivamente per un uso in interni. L'apparecchio non è idoneo per un uso all'aperto.
- Utilizzare l'apparecchio in un ambiente con ventilazione adeguata. Non utilizzare in ambienti esposti alle correnti d'aria per non prendere un raffreddore.
- Utilizzare l'apparecchio esclusivamente in ambienti con temperature comprese fra 10 °C e 35 °C. Conservare l'apparecchio esclusivamente in ambienti con temperature comprese fra 5 °C e 45 °C.
- Non utilizzare o riporre l'apparecchio in ambienti umidi. L'umidità dell'aria non deve mai superare l'80%.
- Utilizzare l'apparecchio solo per lo scopo previsto. Non utilizzare l'apparecchio per scopi diversi da quelli descritti nel manuale.
- Non usare l'apparecchio se presenta parti danneggiate o difettose. In caso di parti danneggiate o difettose contattare il rivenditore.
- Mantenere mani, piedi e le altre parti del corpo lontani dalle parti in movimento.
- Tenere i capelli lontani dalle parti in movimento.
- Indossare indumenti e scarpe adatti.
- Mantenere abiti, gioielli e altri oggetti lontani dalle parti in movimento.
- Controllare che l'apparecchio venga utilizzato da una sola persona alla volta. L'apparecchio non deve essere utilizzato da persone di peso superiore a 135 kg (300 lbs).
- Non smontare l'apparecchio senza aver consultato il rivenditore.

Sicurezza elettrica (valido solo per apparecchi elettrici)

- Prima dell'uso, verificare sempre che la tensione della rete elettrica corrisponda alla tensione riportata sulla targhetta nominale dell'apparecchio.
- Non utilizzare cavi di prolunga.
- Tenere il cavo di alimentazione lontano da fonti di calore, olio e bordi affilati.
- Non alterare o modificare il cavo o la spina di alimentazione.
- Non utilizzare l'apparecchio se il cavo o la spina di alimentazione sono danneggiati o difettosi. Se il cavo o la spina di alimentazione risultano danneggiati o difettosi, contattare il rivenditore.
- Svolgere sempre completamente il cavo di alimentazione.

- Non far passare il cavo di alimentazione sotto l'apparecchio. Non far passare il cavo di alimentazione sotto un tappeto. Non collocare alcun oggetto sul cavo di alimentazione.
- Verificare che il cavo di alimentazione non sporga sul bordo di un tavolo. Verificare che il cavo di alimentazione non possa rimanere accidentalmente impigliato o causare inciampamenti.
- Non lasciare l'apparecchio incustodito quando la spina di alimentazione è collegata alla presa a muro.
- Non tirare il cavo di alimentazione per rimuovere la spina dalla presa a muro.
- Scollegare la spina di alimentazione dalla presa a muro quando l'apparecchio non è in uso, prima di assemblare o di smontare l'apparecchio o di qualsiasi intervento di pulizia o manutenzione.

Contenuto dell'imballaggio (fig. B & C)

- L'imballaggio contiene i componenti illustrati nella fig. B.
- L'imballaggio contiene gli elementi di fissaggio illustrati nella fig. C. Consultare la sezione "Descrizione".

NOTA

– Se una parte manca, contattare il rivenditore.

Descrizione (fig. A)

Il crosstrainer è un apparecchio fisso per il fitness utilizzato per simulare la camminata o la corsa senza causare eccessiva pressione sulle giunture.

1	Pedale	6	Piede di supporto
2	Alloggiamento principale	7	Barra di supporto
3	Impugnatura oscillante	8	Console
4	Impugnatura fissa	9	Presa del trasformatore
5	Sensore del cardiofrequenzimetro	10	Etichetta del numero di serie

Elementi di fissaggio (fig. C)

11	Vite (M5*12)	20	Vite (M8*25)
12	Anello (M8)	21	Vite (M8*25)
13	Anello (M8)	22	Anello (M8)
14	Anello (ø 27)	23	Anello (M5)
15	Vite (M8*56)	24	Anello (M5)
16	Dado (M8)	25	Anello (M8)
17	Vite (M8*20)	26	Anello (M8)
18	Vite (M8*15)	27	Vite (M5*12)
19	Vite (M5*15)		

Assemblaggio (fig. D)

ATTENZIONE

– Assemblare l'apparecchio nell'ordine indicato.
– Per trasportare e spostare l'apparecchio sono necessarie almeno due persone.

AVVISO

– Collocare l'apparecchio su una superficie stabile e in piano.
– Collocare l'apparecchio su una base protettiva per evitare danni alla superficie del pavimento.
– Mantenere uno spazio libero di almeno 1 m intorno all’apparecchio.

▪ Consultare le illustrazioni per il corretto assemblaggio dell'apparecchio.

Allenamenti

L'allenamento deve essere adeguatamente leggero ma di lunga durata. L'esercizio aerobico si basa sul miglioramento del consumo massimo di ossigeno del corpo che a sua volta migliora resistenza e forma fisica. Durante l'allenamento è necessario sudare ma non arrivare all'affanno.

Per raggiungere e mantenere una forma fisica di base, allenarsi almeno tre volte alla settimana, per 30 minuti alla volta. Aumentare il numero di sessioni di esercizio per migliorare il livello di forma fisica. È importante combinare l'esercizio regolare con una dieta salutare. Una persona impegnata a seguire una dieta dovrà allenarsi quotidianamente, iniziando con 30 minuti o meno e aumentando gradualmente l'allenamento giornaliero fino ad un'ora. Iniziare l'allenamento a bassa velocità e con scarsa resistenza per evitare di sottoporre a uno stress eccessivo il sistema cardiovascolare. Man mano che il livello di forma fisica aumenta, è possibile aumentare gradualmente anche velocità e resistenza. L'efficienza dell'allenamento può essere misurata monitorando la frequenza cardiaca e le pulsazioni.

Misurazione delle pulsazioni (sensori del cardiofrequenzimetro)

Le pulsazioni vengono misurate da sensori posti sulle impugnature quando l'utente tocca entrambi i sensori contemporaneamente.

ATTENZIONE

– Il sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca può essere impreciso. L'eccessivo esercizio può causare serie lesioni o perfino il decesso. Se si avverte spossatezza, interrompere immediatamente l'allenamento.

Un'accurata misurazione delle pulsazioni richiede che la pelle sia leggermente umida e costantemente a contatto con i sensori del cardiofrequenzimetro. Se la pelle è troppo asciutta o troppo bagnata, la misurazione delle pulsazioni può diventare meno accurata.

NOTA

– Non utilizzare i sensori del cardiofrequenzimetro in combinazione con una fascia toracica per la misurazione della frequenza cardiaca.
– Impostando un limite per la frequenza cardiaca, viene generato un allarme acustico al superamento di tale limite.

Misurazione della frequenza cardiaca (fascia toracica)

La misurazione della frequenza cardiaca più accurata si ottiene tramite una fascia cardiaca. La misurazione viene effettuata da un ricevitore della frequenza cardiaca combinato con una fascia toracica trasmittente. Per un'accurata misurazione della

frequenza cardiaca, gli elettrodi sulla fascia del trasmettitore devono essere leggermente umidi e costantemente a contatto con la pelle. Se gli elettrodi sono troppo asciutti o troppo bagnati, la misurazione della frequenza cardiaca può diventare meno accurata.

ATTENZIONE

– Se l'utente è portatore di pacemaker, consultare un medico prima di utilizzare una fascia toracica per la misurazione della frequenza cardiaca.

AVVISO

– In presenza di numerosi dispositivi per la misurazione della frequenza cardiaca vicini, verificare che siano almeno ad una distanza di 2 metri uno dall'altro.
– In presenza di un solo ricevitore e numerosi trasmettitori di frequenza cardiaca, verificare che solo una persona con un trasmettitore sia all'interno del campo di trasmissione.

NOTA

– Non utilizzare i sensori del cardiofrequenzimetro in combinazione con una fascia toracica per la misurazione della frequenza cardiaca.
– Indossare sempre la fascia toracica sotto gli abiti a diretto contatto con la pelle. Non indossare la fascia toracica sopra gli abiti. Indossando la fascia toracica sopra gli abiti, non sarà trasmesso alcun segnale.
– Impostando un limite per la frequenza cardiaca, viene generato un allarme acustico al superamento di tale limite.
– Il trasmettitore trasmette la frequenza cardiaca alla console fino ad una distanza di 1,5 metri. Se gli elettrodi non sono umidi, la frequenza cardiaca non viene visualizzata sul display.
– Alcune fibre negli abiti (ad es. poliestere, poliammide) creano elettricità statica che può impedire un'accurata misurazione della frequenza cardiaca.
– Cellulari, TV e altri apparecchi elettrici creano un campo magnetico che può impedire un'accurata misurazione della frequenza cardiaca.

Massima frequenza cardiaca (durante l'allenamento)

La massima frequenza cardiaca è la frequenza cardiaca più elevata che una persona può raggiungere in sicurezza durante lo stress dell'allenamento. Per calcolare la massima frequenza cardiaca media, viene utilizzata le seguente formula: 220 - ETÀ. La massima frequenza cardiaca varia da persona a persona.

ATTENZIONE

– Porre attenzione a non superare la massima frequenza cardiaca durante l'allenamento. In caso di appartenenza ad un gruppo a rischio, consultare un medico.

Categoria	Area della frequenza cardiaca	Spiegazione
Principianti	50-60% della massima frequenza cardiaca	Adatta per persone in fase di dieta dimagrante, principianti, convalescenti e per chi non fa esercizio da molto tempo. Allenarsi almeno tre volte alla settimana, per 30 minuti alla volta.
Livello avanzato	60-70% della massima frequenza cardiaca	Adatta per coloro che desiderano migliorare e mantenere la forma fisica. Allenarsi almeno tre volte alla settimana, per 30 minuti alla volta.
Esperti	70-80% della massima frequenza cardiaca	Adatta per le persone in perfetta forma fisica abituate ad allenamenti che richiedono molta resistenza.

Utilizzo

Regolazione dei piedi di supporto

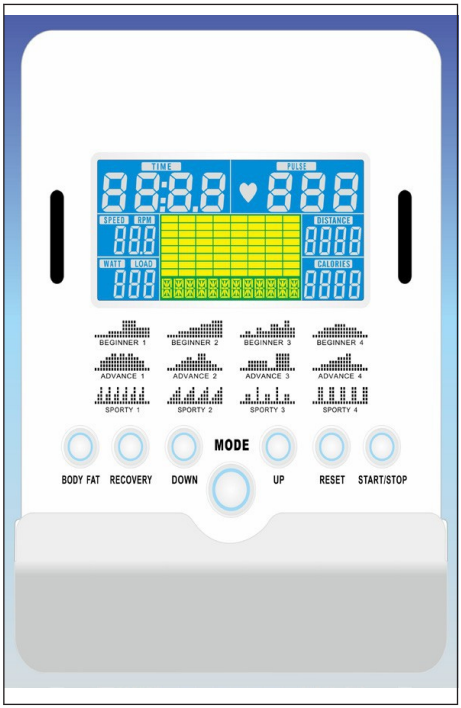
L'apparecchio è dotato di 6 piedi di supporto. Se l'apparecchio non è stabile, è possibile regolare i piedi di supporto.

1. Ruotare i piedi di supporto come necessario per rendere stabile il tapis roulant.
2. Serrare i controdadi per bloccare i piedi di supporto.

NOTA

La stabilità della macchina è maggiore quando tutti i piedi di supporto sono completamente avvitati. Pertanto iniziare a livellare la macchina avvitando completamente tutti i piedi di supporto, prima di svitare il piede di supporto necessario a stabilizzarla.

Console



Spiegazione dei pulsanti

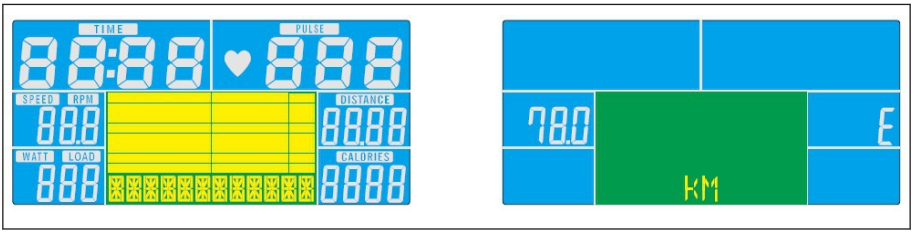
Pulsante	Spiegazione
UP	Aumenta il livello di resistenza. Selezione dell'impostazione.
DOWN	Riduce il livello di resistenza. Selezione dell'impostazione.
MODE	Conferma l'impostazione o la selezione.
RESET	Tenere premuto per 2 secondi, il computer si riavvia e inizia dall'impostazione dell'utente. Consente di tornare al menu principale durante la preimpostazione del valore dell'allenamento o la modalità di arresto.
START/STOP	Avvio o arresto dell'allenamento.
RECOVERY	Verifica lo stato di recupero della frequenza cardiaca.
BODY FAT	Verifica la % di massa corporea e l'IMC

Spiegazione delle voci di menu

Pulsante	Spiegazione
TIME	Visualizzazione del tempo di allenamento durante l'esercizio. Intervallo 0.00 ~ 99.59
SPEED	Visualizzazione della velocità di allenamento durante l'esercizio. Intervallo 0.0 ~ 99.9
DISTANCE	Visualizzazione della distanza di allenamento durante l'esercizio. Intervallo 0.0 ~ 99.9
CALORIE	Visualizzazione delle calorie bruciate durante l'allenamento. Intervallo 0 ~ 999
PULSAZIONI	Visualizzazione delle pulsazioni in bpm durante l'esercizio. Allarme pulsazioni in caso di superamento delle pulsazioni di riferimento.
RPM	Giri al minuto. Intervallo 0 ~ 999
WATT	Consumo energetico dell'allenamento. In modalità Watt Program, il computer rimarrà sul valore di watt preimpostato (intervallo di impostazione 0~350)
MANUAL	Allenamento in modalità manuale.
PROGRAM	Selezione di 12 PROGRAMMI.
USER	Consente all'utente di creare il profilo del livello di resistenza.

Pulsante	Spiegazione
H.R.C.	Modalità di allenamento con frequenza cardiaca di riferimento.

Accensione



1. Collegare l'alimentazione, il computer si accende e visualizza per 2 secondi tutti i segmenti sull'LCD.
2. Dopo 4 minuti senza movimento dei pedali o ingresso di impulsi, la console passa in modalità di risparmio energetico.
3. La pressione di un qualsiasi tasto riattiva la console.

Selezione dell'allenamento

1. Premere UP / Down per selezionare l'allenamento Manual, Beginner, Advance, Sporty, Cardio, Watt (Manuale, Principiante, Avanzato, Sportivo, Cardio, Watt).

Modalità manuale

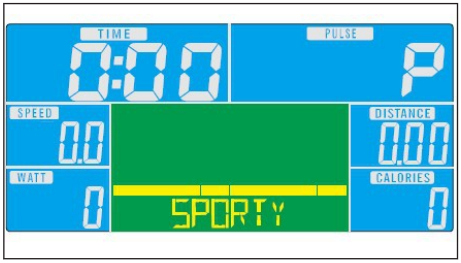
1. Premere UP o DOWN per selezionare il programma di allenamento, scegliere Manual e premere Mode per accedere.
2. Premere UP o DOWN per preimpostare TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE e premere MODE per confermare.

3. Premere i tasti START/STOP per avviare l'allenamento. Premere UP o DOWN per regolare il livello di carico.
4. Premere i tasti START/STOP per interrompere l'allenamento. Premere RESET per tornare al menu principale.

Modalità Beginner (Principiante)

1. Premere UP o DOWN per selezionare il programma di allenamento, scegliere la modalità Beginner e premere Mode per accedere.
2. Premere UP o DOWN per preimpostare TIME.
3. Premere il tasto START/STOP per avviare l'allenamento. Premere UP o DOWN per regolare il livello di carico.
4. Premere il tasto START/STOP per interrompere l'allenamento. Premere RESET per tornare al menu principale.

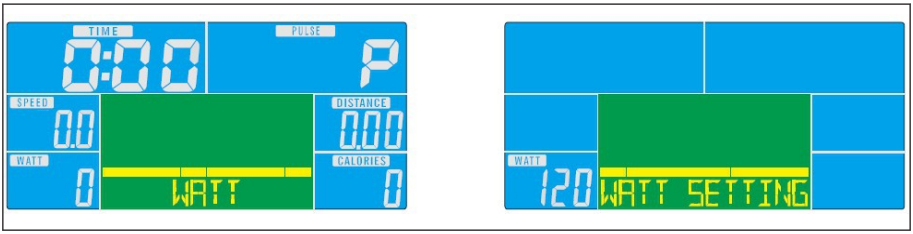
Modalità Sporty (Sportivo)



1. Premere UP o DOWN per selezionare il programma di allenamento, scegliere la modalità Sporty e premere Mode per accedere.
2. Premere UP o DOWN per preimpostare TIME.
3. Premere il tasto START/STOP per avviare l'allenamento. Premere UP o DOWN per regolare il livello di carico.

4. Premere il tasto START/STOP per interrompere l'allenamento. Premere RESET per tornare al menu principale.

Modalità Watt



1. Premere UP o DOWN per selezionare il programma di allenamento, scegliere WATT e premere Mode per accedere.
2. Premere UP o DOWN per preimpostare i WATT di riferimento. (impostazione predefinita: 120)
3. Premere UP o DOWN per preimpostare TIME.
4. Premere il tasto START/STOP per avviare l'allenamento. Premere UP o DOWN per regolare il livello di Watt.
5. Premere il tasto START/STOP per interrompere l'allenamento. Premere RESET per tornare al menu principale.

App i-Console

Abbiamo sviluppato un'App scaricabile sul tablet da 10" dall'App Store (iOS: iPad) o su Google Play (Android Market: Samsung, HTC, LG, ecc.). È sufficiente digitare semplicemente TUNTURI e verrà individuata l'app. Questa app offrirà maggiori possibilità di utilizzare il nostro prodotto con il tablet da 10".

Per avviare l'app, è necessario collegare il tablet con Bluetooth e cercare TUN-xxx (numero)! La password da utilizzare per connettersi è 0000 (4 volte zero).

"Made for iPad" significa che l'accessorio elettronico è stato progettato per connettersi specificatamente con l'iPad e che gli sviluppatori ne hanno certificato la conformità agli standard prestazionali di Apple. Apple non è responsabile per il funzionamento di questo dispositivo o per la sua conformità con gli standard di sicurezza e normativi. Notare che l'utilizzo di questo accessorio con iPad può influire sulle prestazioni wireless.

iPad è un marchio commerciale di Apple Inc., registrato negli Stati Uniti e in altri paesi.

NOTA

- Una volta che la console è collegata al tablet tramite Bluetooth, si spegne.
- Per il sistema iOS, uscire dall'app i-Console e spegnere il Bluetooth dall'iPad, la console si riaccende.

Avvio

1. Premere "Connect", l'app i-Console cercherà automaticamente la connessione Bluetooth.
2. Selezionare il corrispondente segnale Bluetooth e avviare l'allenamento.

3. Prima di collegarsi al Bluetooth, l'utente può modificare le impostazioni in "System". (Unit / Language / Password)

Selezione dell'allenamento

1. Premere USER DATA SET per preimpostare / modificare / eliminare / selezionare l'utente.
2. Premere QUICK START per avviare l'allenamento in modalità manuale.
3. Premere GUEST per avviare l'allenamento senza preimpostazione dei dati dell'utente.

Impostazione dei dati dell'utente

1. Premere USER DATA SET per preimpostare / modificare / eliminare / selezionare l'utente.

i-Route

1. Dopo avere selezionato l'utente, l'utente può avviare l'allenamento con i-Route; PROGRAM; WATT; PROGRAM SUGGEST

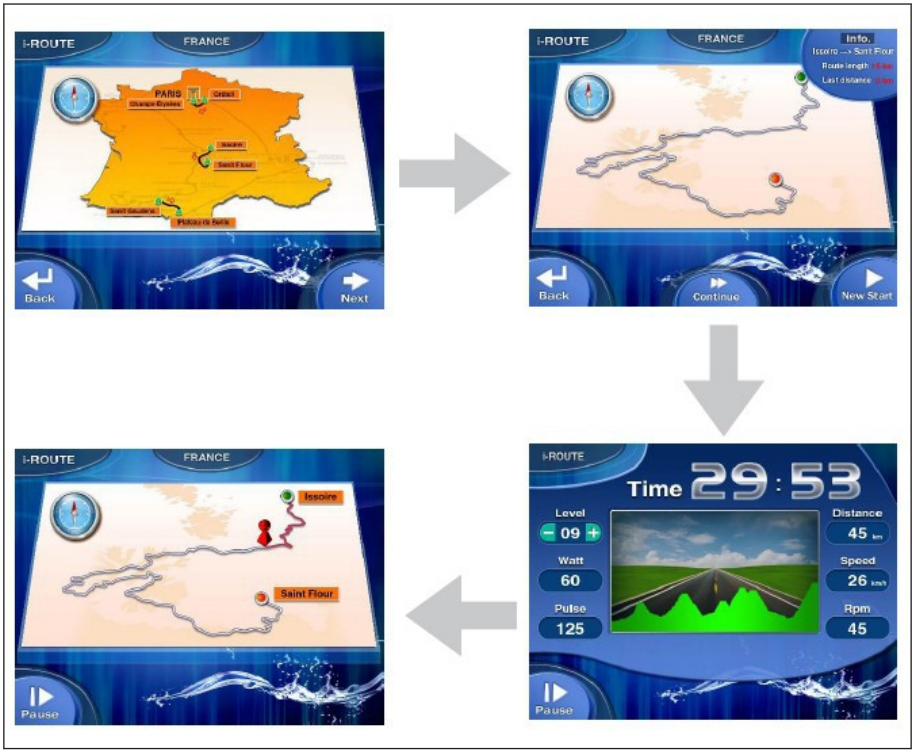
Impostazione manuale

1. Selezionare MANUAL, preimpostare TIME/ DIST/ CAL e premere il pulsante START oppure BACK per tornare all'impostazione precedente.

Impostazione del programma

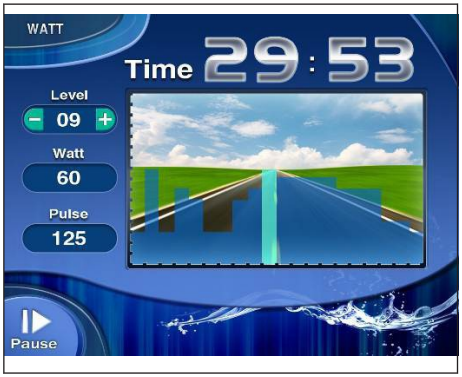
1. Selezionare PROGRAM, è possibile selezionare PROGRAM1~12 e USER PROGRAM

Impostazione i-Route



1. Selezionare i-Route, l'utente può scegliere il paese e l'itinerario corrispondente.

Impostazione Watt

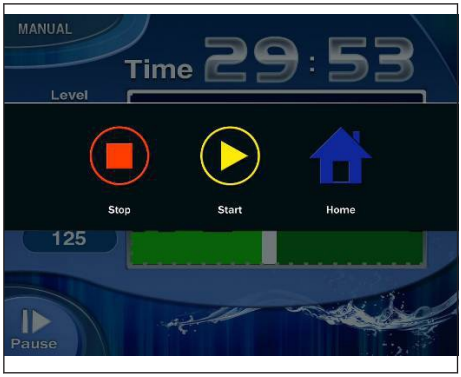


1. Selezionare WATT e preimpostare watt e ora per avviare l'allenamento.

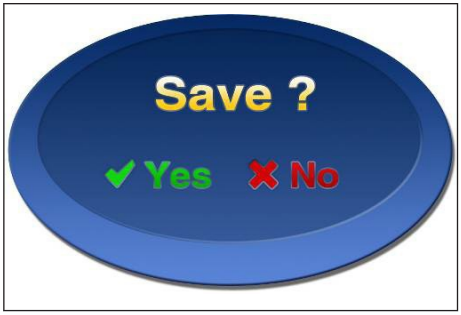
Impostazione Cardio

1. Selezionare CARDIO e preimpostare impulsi e ora per avviare l'allenamento.

Arresto dell'allenamento



1. Premere Stop per arrestare l'allenamento.



2. L'utente può salvare l'allenamento o avviarne uno nuovo premendo Home.

Riepilogo dell'allenamento

Alla fine dell'allenamento viene visualizzato un riepilogo.

WORKOUT
Total Time
Total Dist
Total Cal
Avg Pulse
Avg Speed
Avg Watt
Pulse Chart
Watt Chart
Speed Chart
Home
Rank
Recovery

RECOVERY
0:59
Sec
125
EXCELLENT!
Home
Rank
Workout

RANK
Name
Date/Time
Dist
1 Tommy 2011/12/25 18:30 2.7 Km
2 Sue 2011/12/30 07:30 2.1 Km
3 Alice 2011/12/12 08:00 1.8 Km
4
5
6
7
8
9
10
Home
Rank
Workout

Pulizia e manutenzione

Difetti e malfunzionamenti

Nonostante il costante controllo di qualità, i singoli componenti possono causare difetti e malfunzionamenti all'apparecchio. Nella maggior parte dei casi, è sufficiente sostituire i componenti difettosi.

1. Se l'apparecchio non funziona correttamente, contattare immediatamente il rivenditore.
2. Fornire il numero di modello e il numero di serie dell'apparecchio al rivenditore. Comunicare la natura del problema, le condizioni d'uso e la data d'acquisto.

Trasporto e stoccaggio

ATTENZIONE

– Per trasportare e spostare l'apparecchio sono necessarie almeno due persone.

1. Spostare l'apparecchiatura con attenzione sulle superfici irregolari. Trasportare l'apparecchio sempre mediante i manubri e il binario posteriore.
2. Riporre l'apparecchio in un luogo asciutto con la minore variazione di temperatura possibile.

Dati tecnici

Parametro	Unità di misura	Valore
Volano / Massa rotante		7kg/35kg
Potenza di uscita		260W/60RPM
Lunghezza	cm inch	179 71
Larghezza	cm inch	71 28
Altezza	cm inch	166 66
Peso	kg lbs	74 163
Peso massimo utente	kg lbs	135 300
Adattatore		9V/1,5A

Garanzia

Il prodotto è coperto da una garanzia valida dalla data di consegna (attestata dalla fattura o dalla bolla di consegna). Per ulteriori informazioni sui termini della garanzia, rivolgersi al rivenditore di zona. I termini della garanzia possono variare da un paese ad un altro. Sono esclusi dalla garanzia i danni causati dalla normale usura, dal sovraccarico o dall'uso improprio. I danni dovuti a difetti nei materiali o nella mano d'opera sono coperti dalla garanzia e saranno riparati o verrà fornito un articolo in sostituzione gratuitamente.

Dichiarazione del fabbricante

Tunturi Fitness BV dichiara che questo prodotto è conforme ai seguenti standard e direttive: EN 957 (HB), 73/23/CEE, 89/336/CEE. Pertanto sul prodotto è apposto il marchio CE.

10-2012

Tunturi Fitness BV
P.O. Box 60001
1320 AA Almere
Paesi Bassi

Clausola di esonero della responsabilità

© 2012 Tunturi Fitness BV
Tutti i diritti riservati.

Il prodotto e il manuale sono soggetti a modifiche. Le specifiche tecniche possono essere modificate senza preavviso.

BICICLETA ELÍPTICA

¡Bienvenido al mundo de Tunturi Fitness!
Le agradecemos la compra de esta máquina Tunturi. Tunturi ofrece una amplia gama de máquinas de fitness profesionales como bicicletas elípticas, cintas de correr, bicicletas de ejercicio, remos y plataformas vibratorias. La máquina Tunturi es adecuada para toda la familia, independientemente del nivel de forma física. Si desea información adicional, visite nuestro sitio web www.tunturi.com

Advertencias de seguridad

ADVERTENCIA

– Lea las advertencias de seguridad y las instrucciones. De no seguirse las advertencias de seguridad y las instrucciones pueden producirse lesiones personales o daños en la máquina. Conserve las advertencias de seguridad y las instrucciones para su consulta posterior.

ADVERTENCIA

– Los sistemas de monitorización de frecuencia cardíaca pueden ser imprecisos. Un exceso de ejercicio puede provocar lesiones graves o incluso la muerte. Si se siente mareado, deje de hacer ejercicio inmediatamente.

- La máquina es adecuada únicamente para uso doméstico y profesional (p. ej. hospitales, cuarteles de bomberos, hoteles, colegios, etc.). El uso máx. está limitado a 6 horas al día. La máquina no es adecuada para un uso comercial completo (p. ej. gimnasios de gran tamaño).
- El uso de esta máquina por niños o por personas con una discapacidad física, sensorial o motora, o falta de experiencia y conocimientos, puede dar lugar a situaciones de riesgo. Las personas responsables de su seguridad deben dar instrucciones explícitas o supervisar el uso de la máquina.
- Antes de empezar a hacer ejercicio, consulte con un médico para comprobar su estado de salud.
- Si experimenta nauseas, mareos u otros síntomas anormales, deje de hacer ejercicio inmediatamente y consulte con un médico.

- Para evitar dolor y tensión muscular, realice un calentamiento antes de empezar a hacer ejercicio y termine haciendo relajación. Recuerde hacer estiramientos al final de la sesión de ejercicio.
- La máquina es adecuada únicamente para uso en interior. La máquina no es adecuada para un uso en exterior.
- Utilice la máquina únicamente en lugares con una ventilación adecuada. No utilice la máquina en lugares donde haya corriente para no resfriarse.
- Utilice la máquina únicamente en lugares con una temperatura ambiente entre 10 °C y 35 °C. Almacene la máquina únicamente en lugares con una temperatura ambiente entre 5 °C y 45 °C.
- No utilice ni almacene la máquina en espacios húmedos. La humedad del aire no debe ser superior al 80%.
- Utilice la máquina sólo para su uso previsto. No la utilice para otros fines que no sean los descritos en el manual.
- La máquina no debe utilizarse si alguna de las piezas ha sufrido daños o tiene algún defecto. Contacte con su proveedor si alguna de las piezas ha sufrido daños o tiene algún defecto.
- Mantenga las manos, los pies y demás partes del cuerpo alejadas de las piezas móviles.
- Mantenga el pelo alejado de las piezas móviles.
- Lleve ropa y calzado adecuado.
- Mantenga la ropa, las joyas y otros objetos alejados de las piezas móviles.
- Asegúrese de que sólo una persona utilice la máquina cada vez. La máquina no debe ser utilizada por personas cuyo peso supere los 160 135 kg (300 lbs).
- No abra la máquina sin consultar con su proveedor.

Seguridad eléctrica (aplicable sólo para máquinas con alimentación eléctrica)

- Antes del uso, compruebe siempre que la tensión de red sea la misma que la tensión indicada en la placa de características de la máquina.
- No utilice un cable alargador.
- Mantenga el cable de red alejado del calor, de aceite y de bordes afilados.
- No altere ni modifique el cable de red o el enchufe de red.
- No utilice la máquina si el cable de red o el enchufe de red ha sufrido daños o tiene algún defecto. Si el cable de red o el enchufe de red ha sufrido daños o tiene algún defecto, contacte con su proveedor.

- Desenrolle siempre el cable de red en su totalidad.
- No pase el cable de red debajo de la máquina. No pase el cable de red debajo de una alfombra. No coloque ningún objeto sobre el cable de red.
- Asegúrese de que el cable de red no cuelgue sobre el borde de una mesa. Asegúrese de que el cable de red no quede atrapado y que no sea posible tropezarse con él.
- No deje la máquina desatendida cuando el enchufe de red esté insertado en la toma de pared.
- No tire del cable de red para sacar el enchufe de la toma de pared.
- Retire el enchufe de red de la toma de pared cuando la máquina no se esté utilizando, antes del montaje o el desmontaje o antes de la limpieza y el mantenimiento.

Contenido del paquete (fig. B & C)

- El paquete contiene los elementos que se muestran en la fig. B.
- El paquete contiene los elementos de fijación que se muestran en la fig. C. Consulte la sección “Descripción”.

NOTA

– Si falta una pieza, contacte con su proveedor.

Descripción (fig. A)

La bicicleta elíptica es una máquina estacionaria de fitness que se utiliza para simular la acción de caminar o correr sin generar una presión excesiva en las articulaciones.

1	Pedal	6	Pie de soporte
2	Carcasa principal	7	Barra de soporte
3	Manillar basculante	8	Consola
4	Manillar fijo	9	Toma del transformador
5	Sensor de pulsaciones de mano	10	Etiqueta del número de serie

Elementos de fijación (fig. C)

11	Tornillo (M5*12)	20	Tornillo (M8*25)
12	Anillo (M8)	21	Tornillo (M8*25)
13	Anillo (M8)	22	Anillo (M8)
14	Anillo (ø 27)	23	Anillo (M5)
15	Tornillo (M8*56)	24	Anillo (M5)
16	Tuerca (M8)	25	Anillo (M8)
17	Tornillo (M8*20)	26	Anillo (M8)
18	Tornillo (M8*15)	27	Tornillo (M5*12)
19	Tornillo (M5*15)		

Montaje (fig. D)

ADVERTENCIA

- Monte la máquina en el orden indicado.
- Al menos dos personas deben transportar y mover la máquina.

PRECAUCIÓN

- Coloque la máquina sobre una superficie firme y nivelada.
- Coloque la máquina sobre una base protectora para evitar daños en la superficie del suelo.
- Deje unos 100 cm de espacio alrededor de la máquina.

▪ Consulte las ilustraciones para el correcto montaje de la máquina.

Sesiones de ejercicio

La sesión de ejercicio debe ser ligera, pero de larga duración. El ejercicio aeróbico se basa en mejorar el consumo de oxígeno máximo del cuerpo, lo que a su vez mejora la resistencia y la forma física. Debe transpirar, pero no debe quedarse sin aliento durante la sesión de ejercicio.

Para lograr y mantener un nivel de forma física básico, debe realizar ejercicio al menos tres veces a la semana, 30 minutos cada vez. Aumente el número de sesiones de ejercicio para mejorar su nivel de forma física. Vale la pena combinar el ejercicio regular con una dieta sana. Una persona que se encuentre a dieta debe realizar ejercicio a diario, al principio 30 minutos o menos cada vez, aumentando gradualmente el tiempo de ejercicio diario hasta una hora. Empiece la sesión de ejercicio a velocidad baja y resistencia baja para evitar que el sistema cardiovascular se vea sometido a una tensión excesiva. A medida que mejore el nivel de forma física, pueden aumentarse gradualmente la velocidad y la resistencia. La eficiencia de su ejercicio puede medirse supervisando su frecuencia cardíaca y sus pulsaciones.

Medición de las pulsaciones (sensor de pulsaciones de mano)

Las pulsaciones se miden con unos sensores en los manillares cuando el usuario toca ambos sensores al mismo tiempo.

ADVERTENCIA

– Los sistemas de monitorización de frecuencia cardíaca pueden ser imprecisos. Un exceso de ejercicio puede provocar lesiones graves o incluso la muerte. Si se siente mareado, deje de hacer ejercicio inmediatamente.

Para lograr una medición más precisa de las pulsaciones, la piel debe estar ligeramente húmeda y tocar constantemente los sensores de pulsaciones de mano. Si la piel está demasiado seca o demasiado húmeda, la medición de las pulsaciones puede resultar menos precisa.

NOTA

– No utilice los sensores de pulsaciones de mano en combinación con una correa en el pecho para la frecuencia cardíaca.
– Si define un límite de frecuencia cardíaca para su sesión de ejercicio, cada vez que éste se supere sonará una alarma.

Medición de la frecuencia cardíaca (correa en el pecho para la frecuencia cardíaca)

La medición más precisa de la frecuencia cardíaca se logra con una correa en el pecho para la frecuencia cardíaca. La frecuencia cardíaca se mide con un receptor de frecuencia cardíaca en combinación con una correa transmisora de la frecuencia cardíaca. Para una medición precisa de la frecuencia cardíaca es necesario que los electrodos de la correa transmisora estén ligeramente húmedos y que toquen constantemente la piel. Si los electrodos están demasiado secos o demasiado húmedos, la medición de la frecuencia cardíaca puede resultar menos precisa.

ADVERTENCIA

– Si usted tiene un marcapasos, consulte con un médico antes de utilizar una correa en el pecho para la frecuencia cardíaca.

PRECAUCIÓN

– Si hay varios dispositivos de medición de frecuencia cardíaca en proximidad, asegúrese de que la distancia entre ellos sea de al menos 2 metros.
– Si sólo hay un receptor de frecuencia cardíaca y varios transmisores, asegúrese de que sólo una persona con un transmisor se encuentre en la zona de transmisión.

NOTA

- No utilice una correa en el pecho para la frecuencia cardíaca en combinación con sensores de pulsaciones de mano.
- Lleve siempre la correa en el pecho para la frecuencia cardíaca debajo de la ropa, en contacto directo con la piel. No lleve la correa en el pecho para la frecuencia cardíaca por encima de la ropa. Si lleva la correa en el pecho para la frecuencia cardíaca por encima de la ropa, no habrá señal.
- Si define un límite de frecuencia cardíaca para su sesión de ejercicio, cada vez que éste se supere sonará una alarma.
- El transmisor transmite la frecuencia cardíaca a la consola hasta una distancia de 1,5 metro. Si los electrodos no están húmedos, la frecuencia cardíaca no aparece en la pantalla.
- Algunas fibras de la ropa (p. ej. poliéster, poliamida) generan electricidad estática, la cual puede impedir la medición precisa de la frecuencia cardíaca.
- Los teléfonos móviles, las televisiones y otros aparatos eléctricos generan un campo electromagnético que puede impedir la medición precisa de la frecuencia cardíaca.

Frecuencia cardíaca máxima (durante el entrenamiento)

La frecuencia cardíaca máxima es la frecuencia cardíaca más elevada que puede alcanzar una persona de forma segura por la tensión del ejercicio. Se utiliza la siguiente fórmula para calcular la frecuencia cardíaca máxima media: 220 - EDAD. La frecuencia cardíaca máxima varía según la persona.

ADVERTENCIA

- Asegúrese de no superar la frecuencia cardíaca máxima durante la sesión de ejercicio. Si usted se encuentra en un grupo de riesgo, consulte con un médico.

Categoría	Zona de frecuencia cardíaca	Explicación
Principiante	50-60% de frecuencia cardíaca máxima	Adecuada para principiantes, personas que cuidan la línea, convalecientes y personas que no han hecho ejercicio en mucho tiempo. Haga ejercicio al menos tres veces a la semana, 30 minutos cada vez.
Avanzado	60-70% de frecuencia cardíaca máxima	Adecuada para personas que desean mejorar y mantener la forma física. Haga ejercicio al menos tres veces a la semana, 30 minutos cada vez.
Experto	70-80% de frecuencia cardíaca máxima	Adecuado para personas con muy buena forma física que están acostumbradas a sesiones de ejercicio de gran resistencia.

Uso

Ajuste de los pies de soporte

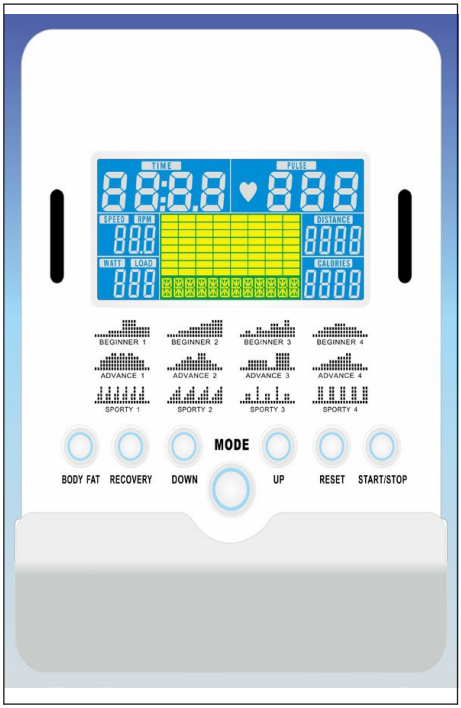
La máquina está equipada con 6 pies de soporte. Si la máquina no está estable, es posible ajustar los pies de soporte.

1. Gire los pies de soporte tanto como sea necesario para estabilizar la máquina.
2. Apriete las contratuercas para bloquear los pies de soporte.

NOTA

La máquina es más estable cuando todos los pies de soporte están totalmente girados hacia dentro. Por tanto, empiece a nivelar la máquina girando totalmente hacia dentro todos los pies de soporte, antes de girar hacia fuera el pie de soporte necesario para estabilizar la máquina.

Consola


TIME
PULSE
SPEED
RPM
DISTANCE
WATT
LOAD
CALORIES
BEGINNER 1
BEGINNER 2
BEGINNER 3
BEGINNER 4
ADVANCE 1
ADVANCE 2
ADVANCE 3
ADVANCE 4
SPORTY 1
SPORTY 2
SPORTY 3
SPORTY 4
MODE
BODY FAT
RECOVERY
DOWN
UP
RESET
START/STOP

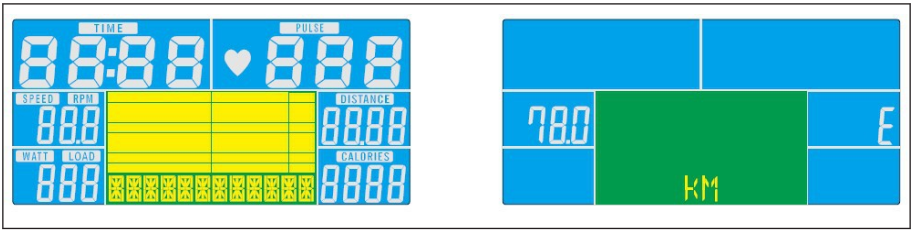
Explicación de los botones

Botón	Explicación
UP	Aumentar el nivel de resistencia. Selección de ajuste.
DOWN	Disminuir el nivel de resistencia. Selección de ajuste.
MODE	Confirmar ajuste o selección.
RESET	Mantener pulsado durante 2 segundos, el ordenador se reiniciará y se iniciará desde el ajuste del usuario. Volver al menú principal durante el preestablecimiento del valor de sesión de ejercicio o el modo de parada.
START/STOP	Iniciar o detener la sesión de ejercicio.
RECOVERY	Probar el estado de recuperación de la frecuencia cardíaca.
BODY FAT	Probar el % de grasa corporal y el BMI.

Explicación de los elementos del menú

Botón	Explicación
TIME	Tiempo de sesión de ejercicio mostrado durante el ejercicio. Intervalo 0:00 ~ 99:59
SPEED	Velocidad de sesión de ejercicio mostrada durante el ejercicio. Intervalo 0.0 ~ 99.9
DISTANCE	Distancia de sesión de ejercicio mostrada durante el ejercicio. Intervalo 0.0 ~ 99.9
CALORIES	Indicación de las calorías quemadas durante la sesión de ejercicio. Intervalo 0 ~ 999
PULSE	Pulsaciones (lpm) mostradas durante el ejercicio. Alarma de pulsaciones cuando se supera el objetivo preestablecido de pulsaciones.
RPM	Rotación por minuto. Intervalo 0 ~ 999
WATT	Consumo de potencia de la sesión de ejercicio. En el modo de programa Watt, el ordenador permanecerá en el valor preestablecido de vatios (intervalo de ajuste 0~350)
MANUAL	Modo manual de la sesión de ejercicio.
PROGRAM	Selección de 12 PROGRAMAS.
USER	El usuario crea el perfil de nivel de resistencia.
H.R.C.	Modo de entrenamiento HR objetivo.

Encendido



1. Enchufe el suministro eléctrico, el ordenador se encenderá y mostrará todos los segmentos en la LCD durante 2 segundos.
2. Tras 4 minutos sin pedalear o entrada de pulsaciones, la consola entrará en el modo de ahorro de energía.
3. La pulsación de cualquier tecla activa la consola.

Selección de sesión de ejercicio

1. Pulse UP / DOWN para seleccionar Manual, Beginner, Advance, Sporty, Cardio, Watt.

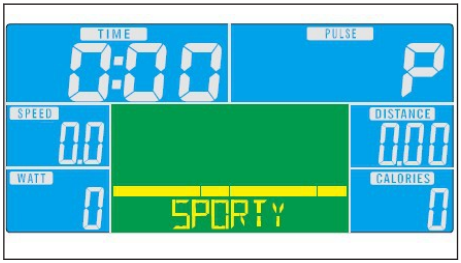
Modo manual

1. Pulse UP o DOWN para seleccionar el programa de sesión de ejercicio, seleccione Manual y pulse Mode para entrar.
2. Pulse UP o DOWN para preestablecer TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE y pulse MODE para confirmar.
3. Pulse las teclas START/STOP para comenzar la sesión de ejercicio. Pulse UP o DOWN para ajustar el nivel de carga.
4. Pulse las teclas START/STOP para poner en pausa la sesión de ejercicio. Pulse RESET para volver al menú principal.

Modo Beginner

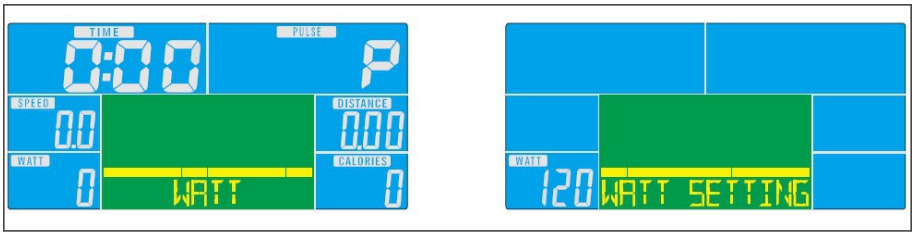
1. Pulse UP o DOWN para seleccionar el programa de sesión de ejercicio, seleccione el modo Beginner y pulse Mode para entrar.
2. Pulse UP o DOWN para preestablecer TIME.
3. Pulse la tecla START/STOP para comenzar la sesión de ejercicio. Pulse UP o DOWN para ajustar el nivel de carga.
4. Pulse la tecla START/STOP para poner en pausa la sesión de ejercicio. Pulse RESET para volver al menú principal.

Modo Sporty



1. Pulse UP o DOWN para seleccionar el programa de sesión de ejercicio, seleccione el modo Sporty y pulse Mode para entrar.
2. Pulse UP o DOWN para preestablecer TIME.
3. Pulse la tecla START/STOP para comenzar la sesión de ejercicio. Pulse UP o DOWN para ajustar el nivel de carga.
4. Pulse la tecla START/STOP para poner en pausa la sesión de ejercicio. Pulse RESET para volver al menú principal.

Modo Watt



1. Pulse UP o DOWN para seleccionar el programa de sesión de ejercicio, seleccione WATT y pulse Mode para entrar.
2. Pulse UP o DOWN para preestablecer el objetivo WATT. (predeterminado: 120)
3. Pulse UP o DOWN para preestablecer TIME.
4. Pulse la tecla START/STOP para comenzar la sesión de ejercicio. Pulse UP o DOWN para ajustar el nivel de vatios.
5. Pulse la tecla START/STOP para poner en pausa la sesión de ejercicio. Pulse RESET para volver al menú principal.

App i-Console

Hemos desarrollado una app, que puede descargar en su tableta de 10” desde App Store (iOS: iPad) o Google Play (Android Market: Samsung, HTC, LG, etc.). Sólo tiene que teclear TUNTURI y buscará y encontrará la app. Ésta le ofrece más posibilidades de utilizar su producto en combinación con su tableta de 10”.

¡Para iniciar la app, tiene que conectar su tableta con Bluetooth y buscar TUN-xxx (número)! La contraseña que tiene que usar para conectarse es 0000 (4 veces cero).

“Made for iPad” significa que un accesorio electrónico se ha diseñado para conectarse específicamente a un iPad y el desarrollador certifica el cumplimiento de los estándares de rendimiento de Apple. Apple no es responsable del funcionamiento de este dispositivo ni su conformidad con las normas reguladoras y de seguridad. Tenga en cuenta que el uso de este accesorio con un iPad puede afectar al rendimiento inalámbrico.

iPad es una marca comercial de Apple Inc., registrada en los EE.UU. y otros países.

NOTA

- Cuando la consola está conectada a la tableta mediante Bluetooth, la consola se apaga.
- Para el sistema iOS, salga de la app i-Console y apague el Bluetooth del iPad, entonces la consola se encenderá de nuevo.

Puesta en funcionamiento

1. Pulse “Connect”, la app i-Console buscará automáticamente la señal de Bluetooth.
2. Seleccione la señal de Bluetooth correspondiente y comience la sesión de ejercicio.

3. Antes de conectar al Bluetooth, el usuario puede cambiar los ajustes en “System”. (Unit / Language / Password)

Selección de sesión de ejercicio

1. Pulse USER DATA SET para preestablecer / editar / eliminar / seleccionar usuario.
2. Pulse QUICK START para comenzar la sesión de ejercicio en modo Manual.
3. Pulse GUEST para comenzar la sesión de ejercicio sin datos de usuario preestablecidos.

User data set

1. Pulse USER DATA SET para preestablecer / editar / eliminar / seleccionar usuario.

i-Route

1. Tras seleccionar el usuario, éste puede comenzar la sesión de ejercicio con i-Route; PROGRAM; WATT; PROGRAM SUGGEST

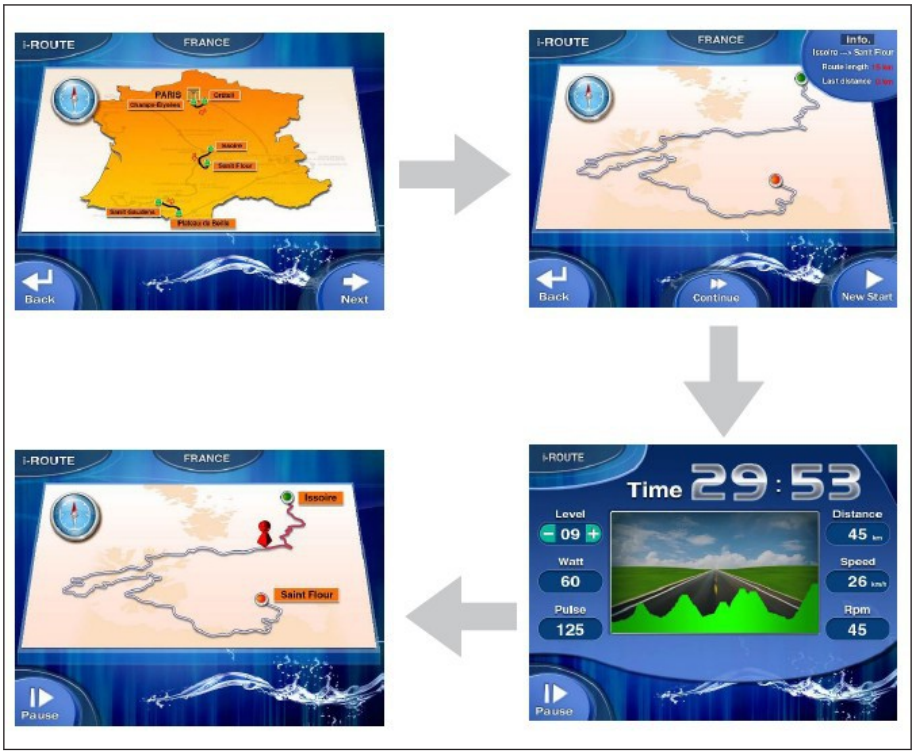
Ajuste manual

1. Seleccione MANUAL, preestablezca TIME/ DIST/ CAL y pulse el botón START o BACK para volver al ajuste anterior.

Ajuste de programa

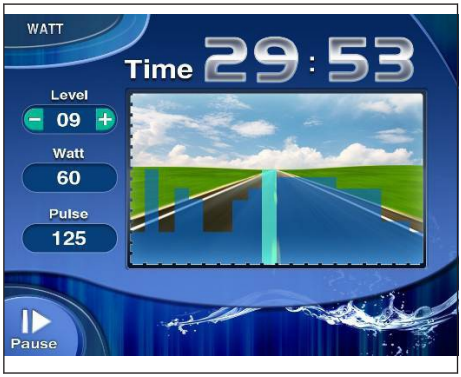
1. Seleccione PROGRAM, puede seleccionar PROGRAM1~12 y USER PROGRAM

Ajuste de i-Route



1. Seleccione i-Route, el usuario puede seleccionar el país y la ruta correspondiente.

Ajuste de vatios

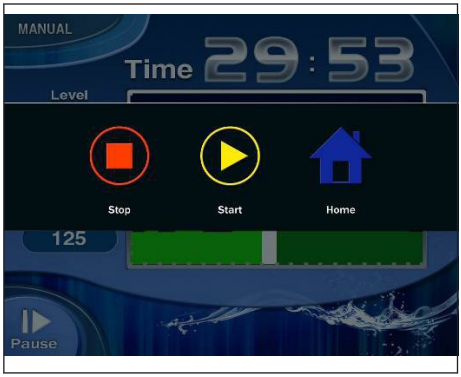


1. Seleccione WATT y preestablezca los vatios y el tiempo para comenzar la sesión de ejercicio.

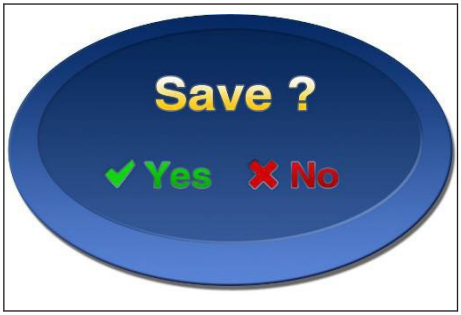
Ajuste Cardio

1. Seleccione CARDIO y preestablezca las pulsaciones y el tiempo para comenzar la sesión de ejercicio.

Parada de sesión de ejercicio



1. Pulse Stop para detener la sesión de ejercicio.



2. El usuario puede guardar la sesión de ejercicio o comenzar una nueva sesión de ejercicio pulsando Home

Resumen de sesión de ejercicio

Al final de la sesión de ejercicio aparece un resumen de la misma.

Limpieza y mantenimiento

Defectos y fallos

A pesar del control de calidad continuo, la máquina puede presentar defectos y fallos debidos a piezas individuales. En la mayoría de los casos, será suficiente sustituir la pieza defectuosa.

1. Si la máquina no funciona correctamente, contacte inmediatamente con su proveedor.

2. Facilite al proveedor el número de modelo y el número de serie de la máquina. Indique la naturaleza del problema, las condiciones de uso y la fecha de compra.

Transporte y almacenamiento

ADVERTENCIA

– Al menos dos personas deben transportar y mover la máquina.

1. Mueva la máquina con cuidado sobre superficies irregulares. Transporte siempre la máquina por los manillares y el raíl trasero.
2. Almacene la máquina en un lugar seco con la menor variación de temperatura posible.

Datos técnicos

Parámetro	Unidad de medición	Valor
Volante de inercia / Masa rotatoria		7kg/35kg
Potencia de salida		260W/60RPM
Longitud	cm pulg.	179 71
Anchura	cm pulg.	71 28
Altura	cm pulg.	166 66
Peso	kg lbs	74 163
Peso máx. del usuario	kg lbs	135 300
Adaptador		9V/1,5A

Garantía

El producto tiene una garantía desde la fecha de entrega (que debe documentarse mediante factura o albarán). Su proveedor local podrá ofrecerle información adicional sobre las condiciones de la garantía. Las condiciones de la garantía varían de un país a otro. Los daños causados por el desgaste normal, la sobrecarga o un manejo incorrecto están excluidos de la garantía. Los daños causados por fallos de materiales o defectos de fabricación están cubiertos por la garantía y se repararán o se sustituirán sin coste alguno.

Declaración del fabricante

Tunturi Fitness BV declara que el producto es conforme con las siguientes normas y directivas: EN 957 (HB), 73/23/CEE, 89/336/CEE. Por tanto, el producto dispone de marcado CE.

10-2012

Tunturi Fitness BV
P.O. Box 60001
1320 AA Almere
Holanda

Descargo de responsabilidad

© 2012 Tunturi Fitness BV
Reservados todos los derechos.

El producto y el manual están sujetos a cambios. Las especificaciones pueden cambiarse sin previo aviso.

CROSSTRAINER

Välkommen till Tunturi Fitness värld!
Tack för att du köpte denna utrustning från Tunturi. Tunturi erbjuder ett stort utbud av professionell träningsutrustning, exempelvis crosstrainers, löpband, träningscyklar, roddmaskiner och vibrationsplattor. Utrustning från Tunturi passar hela familjen, oavsett träningsnivå. Mer information finns på vår webbplats, www.tunturi.com

Säkerhetsvarningar

VARNING

– Läs säkerhetsvarningarna och instruktionerna. Om inte säkerhetsvarningarna och instruktionerna följs kan det medföra skador på personer eller utrustningen. Behåll säkerhetsvarningarna och instruktionerna för framtida bruk.

VARNING

– System för övervakning av hjärtfrekvensen är inte alltid exakta. Överträning kan medföra allvarlig skada eller död. Sluta omedelbart att träna om du känner dig svag.

- Utrustningen är lämplig för hemmet och för professionellt bruk (t.ex. sjukhus, brandstationer, hotell, skolor etc.). Maximal användning är begränsad till 6 timmar per dag. Utrustningen är inte anpassad för fullständig kommersiell användning (t.ex. stora gym).
- Om utrustningen används av barn eller personer med fysiska, sensoriska, mentala eller motoriska handikapp, eller som saknar erfarenhet och kunskap, kan detta medföra risker. Personer som är ansvariga för deras säkerhet måste ge tydliga instruktioner, eller övervaka användningen av utrustningen.
- Innan du påbörjar din träning, uppsök en läkare som kan kontrollera din hälsa.
- Om du upplever illamående, yrsel eller andra onormala symptom, avsluta genast din träning och kontakta en läkare.
- Börja varje träningspass med att värma upp och avsluta varje träningspass med nedvarvning för att undvika muskelsmärtor och sträckningar. Kom ihåg att stretcha i slutet av träningen.

- Utrustningen är endast anpassad för användning inomhus. Utrustningen är inte anpassad för användning utomhus.
- Använd endast utrustningen i miljöer med god ventilation. Använd inte utrustningen i dragiga miljöer för att undvika att bli förkyld.
- Använd endast utrustningen i miljöer med temperatur mellan 10 °C och 35 °C. Förvara endast utrustningen i miljöer med temperatur mellan 5 °C och 45 °C.
- Använd inte och förvara inte utrustningen i fuktig miljö. Luftfuktigheten får aldrig överstiga 80%.
- Använd endast utrustningen för dess avsedda ändamål. Använd inte utrustningen för andra ändamål än de som beskrivs i handboken.
- Använd inte den här utrustningen om någon del är trasig eller skadad. Om någon del är trasig eller skadad, kontakta din återförsäljare.
- Håll undan händer, fötter och andra kroppsdelar från de rörliga delarna.
- Håll undan håret från de rörliga delarna.
- Bär passande kläder och skor.
- Håll undan kläder, smycken och andra föremål från de rörliga delarna.
- Låt bara en person åt gången använda utrustningen. Utrustningen får inte användas av personer som väger mer än 135 kg (300 lbs).
- Öppna inte utrustningen utan att kontakta din återförsäljare.

Elsäkerhet (endast elektrisk utrustning)

- Före användning, kontrollera alltid att nätspänningen är densamma som spänningen på utrustningens märkplåt.
- Använd inte en förlängningssladd.
- Håll strömkabeln borta från värme, olja och vassa kanter.
- Ändra inte strömkabeln eller kontakten.
- Använd inte utrustningen om strömkabeln eller kontakten är trasig eller skadad. Om strömkabeln eller kontakten är trasig eller skadad, kontakta din återförsäljare.
- Rulla alltid ut strömkabeln helt.
- Dra inte strömkabeln under utrustningen. Dra inte strömkabeln under en matta. Placera inte några föremål på strömkabeln.
- Kontrollera att strömkabeln inte hänger över en bordskant. Kontrollera att strömkabeln inte kan kommas åt oavsiktligen eller snubblas över.
- Lämna inte utrustningen obevakad med kontakten instoppad i vägguttaget.
- Dra inte i strömkabeln för att avlägsna kontakten från vägguttaget.

- Avlägsna stickkontakten från vägguttaget när utrustningen inte används, innan den monteras eller monteras isär och innan den rengörs eller underhålls.

Förpackningens innehåll (fig. B & C)

- Förpackningen innehåller delarna som visas i fig. B.
- Förpackningen innehåller de fästdon som visas i fig. C. Se avsnittet "Beskrivning".

ANMÄRKNING

– Om någon del saknas, kontakta din återförsäljare.

Beskrivning (fig. A)

Din crosstrainer är en stationär träningsmaskin som används för att simulera promenad eller löpning utan att orsaka kraftigt tryck på lederna.

1	Pedal	6	Stödfot
2	Hölje	7	Stödstång
3	Vridhantag	8	Panel
4	Fast handtag	9	Transformator-uttag
5	Handpulssensor	10	Etikett serienummer

Fästdon (fig. C)

11	Skruv (M5*12)	20	Skruv (M8*25)
12	Ring (M8)	21	Skruv (M8*25)
13	Ring (M8)	22	Ring (M8)
14	Ring (ø 27)	23	Ring (M5)
15	Skruv (M8*56)	24	Ring (M5)
16	Mutter (M8)	25	Ring (M8)
17	Skruv (M8*20)	26	Ring (M8)
18	Skruv (M8*15)	27	Skruv (M5*12)
19	Skruv (M5*15)		

Montering (fig. D)

VARNING

- Montera utrustningen i angiven ordning.
- Var två om att bära och förflytta utrustningen.

OBS.

- Placera utrustningen på en stabil och jämn yta.
- Placera utrustningen på en skyddande grund för att förhindra att golvet skadas.
- Lämna åtminstone 100 cm fritt runt utrustningen.

▪ Illustrationerna visar det korrekta sättet att montera utrustningen.

Träning

Träningen måste vara lagom lätt, men hålla på länge. Aerobisk träning är till för att förbättra kroppens maximala syreupptag, vilket förbättrar uthålligheten och konditionen. Du ska svettas, men du ska inte bli andfådd under träningen.

För att uppnå och behålla en grundkondition, träna åtminstone tre gånger i veckan, 30 minuter åt gången. Öka antalet träningspass för att förbättra din kondition. Det är bra att kombinera regelbunden träning med hälsosam kost. En person som har bestämt sig för att banta bör träna dagligen, 30 minuter eller mindre till en början och sedan öka den dagliga träningstiden till en timme. Börja din träning i låg hastighet och med lågt motstånd för att förhindra att hjärtkärlsystemet utsätts för kraftig belastning. När konditionen förbättras, kan hastigheten och motståndet ökas gradvis. Din tränings effektivitet kan mätas genom att kontrollera din hjärtfrekvens och din puls.

Pulsmätning (handpulssensorer)

Pulsen mäts av sensorer i handtagen när användaren vidrör båda sensorerna samtidigt.

VARNING

– System för övervakning av hjärtfrekvensen är inte alltid exakta. Överträning kan medföra allvarlig skada eller död. Sluta omedelbart att träna om du känner dig svag.

Bäst pulsmätning fås när skinnet är en aning fuktigt och i ständig kontakt med handpulssensorerna. Om skinnet är för torrt eller för fuktigt kan pulsmätningen bli mindre exakt.

ANMÄRKNING

– Använd inte handpulssensorer tillsammans med ett pulsbälte.
– Om du har ställt in en begränsning av hjärtfrekvensen för din träning, kommer ett larm att ljuda när den överskrids.

Hjärtfrekvensmätning (pulsbälte)

Den mest exakta mätningen av hjärtfrekvensen uppnås med ett pulsbälte. Hjärtfrekvensen mäts av en hjärtfrekvensmottagare i kombination med ett pulsbälte med sändare. Korrekt pulsmätning kräver att elektroderna på sändarbältet är en aning fuktiga och i ständig kontakt med skinnet. Om elektroderna är för torra eller för fuktiga kan pulsmätningen bli mindre exakt.

VARNING

– Kontakta en läkare innan du använder ett pulsbälte om du har pacemaker.

OBS.

– Om det finns flera enheter för hjärtfrekvensmätning bredvid varandra, kontrollera att avståndet mellan dem är minst 2 meter.
– Om det bara finns en hjärtfrekvensmottagare och flera hjärtfrekvenssändare, kontrollera att bara en person med sändare är inom mottagningsområdet.

ANMÄRKNING

– Använd inte ett pulsbälte tillsammans med handpulssensorer.
– Bär alltid pulsbältet under dina kläder, i direktkontakt med huden. Bär inte pulsbältet utanpå kläderna. Om du bär pulsbältet utanpå kläderna kommer det inte att bli någon signal.
– Om du har ställt in en begränsning av hjärtfrekvensen för din träning, kommer ett larm att ljuda när den överskrids.
– Sändaren sänder hjärtfrekvensen till panelen upp till ett avstånd på 1,5 meter. Om elektroderna inte är fuktiga, kommer inte hjärtfrekvensen att visas på displayen.
– Vissa klädfibrer (t.ex. polyester eller polyamid) skapar statisk elektricitet som kan förhindra en korrekt mätning av hjärtfrekvensen.
– Mobiltelefoner, tv-apparater och andra elektriska apparater skapar ett elektromagnetiskt fält som kan förhindra en korrekt mätning av hjärtfrekvensen.

Maximal hjärtfrekvens (under träning)

Den maximala hjärtfrekvensen är den högsta hjärtfrekvens en person säkert kan få vid träning. Följande formel används för att beräkna den genomsnittliga maximala hjärtfrekvensen: 220 - ÅLDER. Den maximala hjärtfrekvensen varierar från person till person.

VARNING

– Kontrollera att du inte överskrider din maximala hjärtfrekvensen under din träning. Kontakta en läkare om du tillhör en riskgrupp.

Kategori	Hjärtfrekvensområde	Förklaring
Nybörjarnivå	50-60% av den maximala hjärtfrekvensen	Passar nybörjare, viktväktare, konvalescenter och personer som inte har tränat på länge. Träna åtminstone tre gånger i veckan, 30 minuter åt gången.
Avancerad nivå	60-70% av den maximala hjärtfrekvensen	Passar personer som vill förbättra och underhålla konditionen. Träna åtminstone tre gånger i veckan, 30 minuter åt gången.
Expert	70-80% av den maximala hjärtfrekvensen	Passar de mest vältränade, som är vana vid långa och tunga träningspass.

Användning

Justera stödfötterna

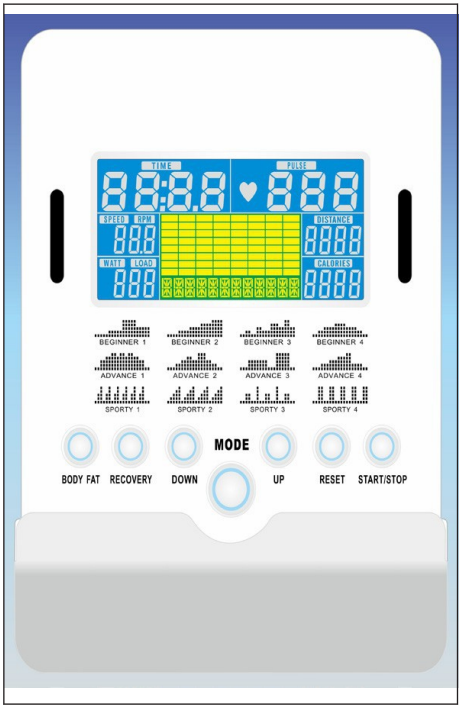
Utrustningen är utrustad med 6 stödfötter. Om utrustningen inte är stabil, kan stödfötterna justeras.

1. Vrid stödfötterna för att placera utrustningen i en stabil position.
2. Vrid åt låsmuttrarna för att låsa stödfötterna.

ANMÄRKNING

Maskinen är i maximalt stabilt läge när alla stödfötter vrids helt inåt. Börja därför att placera maskinen helt plant genom att vrida alla stödfötter helt inåt, innan du vrider ut de nödvändiga stödfötterna för att stabilisera maskinen.

Panel


TIME
PULSE
SPEED
RPM
DISTANCE
WATT
LOAD
CALORIES
BEGINNER 1
BEGINNER 2
BEGINNER 3
BEGINNER 4
ADVANCE 1
ADVANCE 2
ADVANCE 3
ADVANCE 4
SPORTY 1
SPORTY 2
SPORTY 3
SPORTY 4
MODE
BODY FAT
RECOVERY
DOWN
UP
RESET
START/STOP

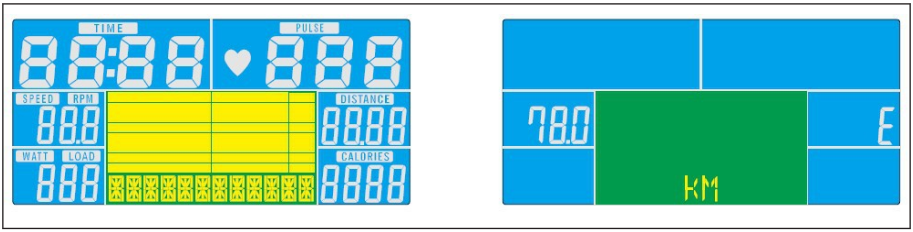
Förklaring av knappar

Knapp	Förklaring
UP	Öka motståndet. Ställer in.
DOWN	Minska motståndet. Ställer in.
MODE	Bekräfta inställning eller val.
RESET	Håll intryckt i två sekunder, datorn startar om och startar med användarinställningar. Återgå till huvudmenyn under förinställningen av träningsvärden eller stoppläge.
START/STOP	Starta eller stoppa träning.
RECOVERY	Testa återhämtningshjärtfrekvens.
BODY FAT	Mät andel kroppsfett och BMI.

Förklaring av menyval

Knapp	Förklaring
TIME	Träningstiden visas under träning. 0:00 - 99:59
SPEED	Träningshastighet visas under träning. 0,0 - 99,9
DISTANCE	Träningssträcka visas under träning. 0,0 - 99,9
CALORIES	Antalet förbrända kalorier under träningen visas. 0 - 999
PULS	Pulsen visas under träning. Pulsalarm när pulsen överstiger den förinställda målpulsen.
RPM	Rotation per minut 0 - 999
WATT	Träningens effektförbrukning. I wattprogramläge kommer datorn att behålla inställt wattvärde (0 - 350)
MANUAL	Träning i manuellt läge.
PROGRAM	Val av 12 PROGRAM.
USER	Användaren skapar motståndsprofiler.
H.R.C.	Träningsläge med målpuls.

Aktivera



1. Koppla in strömförsörjningen. Datorn kommer då att starta och visa allt på displayen i två sekunder.
2. Efter fyra minuter utan att pedalerna har använts eller pulsinformation kommer panelen att gå in i viloläge.
3. Tryck på en knapp för att väcka den.

Träningsval

1. Tryck UP/DOWN för att välja typ av träning: manuell, nybörjare, avancerad, sportig, kondition, Watt.

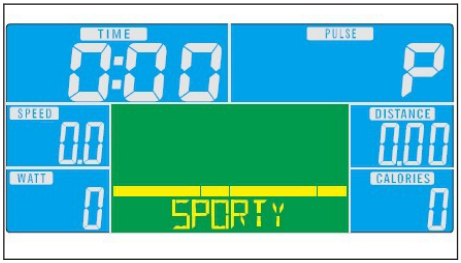
Manuellt läge

1. Tryck på UP eller DOWN för att välja träningsprogram, välj Manual (manuellt) och tryck på MODE för att välja.
2. Tryck på UP eller DOWN för att ställa in TIME (tid), CALORIES (kalorier), PULSE (puls) och tryck på MODE för att bekräfta.
3. Tryck på START/STOP för att påbörja träningen. Tryck på UP eller DOWN för att ändra belastningen.
4. Tryck på START/STOP för att pausa träningen. Tryck på RESET för att återgå till huvudmenyn.

Beginner (nybörjare)

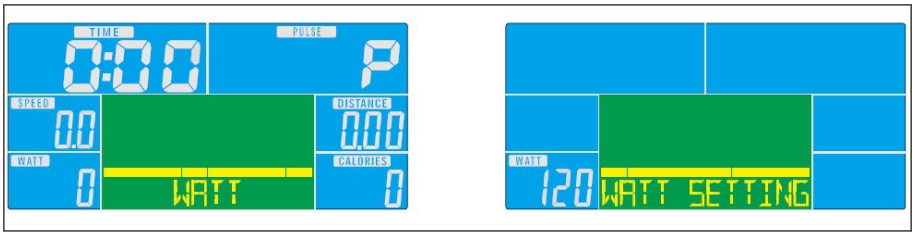
1. Tryck på UP eller DOWN för att välja träningsprogram, välj Beginner (nybörjare) och tryck på MODE för att välja.
2. Tryck på UP eller DOWN för att ställa in tiden.
3. Tryck på START/STOP för att påbörja träningen. Tryck på UP eller DOWN för att ändra belastningen.
4. Tryck på START/STOP för att pausa träningen. Tryck på RESET för att återgå till huvudmenyn.

Sporty (sportig)



1. Tryck på UP eller DOWN för att välja träningsprogram, välj Sporty (sportig) och tryck på MODE för att välja.
2. Tryck på UP eller DOWN för att ställa in tiden.
3. Tryck på START/STOP för att påbörja träningen. Tryck på UP eller DOWN för att ändra belastningen.
4. Tryck på START/STOP för att pausa träningen. Tryck på RESET för att återgå till huvudmenyn.

Watt



1. Tryck på UP eller DOWN för att välja träningsprogram, välj Watt och tryck på MODE för att välja.
2. Tryck på UP eller DOWN för att ställa in wattmålet. (förinställt: 120)
3. Tryck på UP eller DOWN för att ställa in tiden.
4. Tryck på START/STOP för att påbörja träningen. Tryck på UP eller DOWN för att ändra effekten.
5. Tryck på START/STOP för att pausa träningen. Tryck på RESET för att återgå till huvudmenyn.

i-Console

Vi har utvecklat en app, som du kan ladda hem till din 10-tums pekdator från App Store (iOS: iPad) eller Google Play (Android Market: Samsung, HTC, LG etc.). Sök efter TUNTURI, så kommer du att hitta appen. Den ger dig fler möjligheter att använda vår produkt i kombination med din 10-tums pekdator.

För att starta appen måste du ansluta din pekdator med Bluetooth och söka efter TUN-xxx (nummer)! Lösenordet du måste använda för att ansluta är 0000 (fyra nollor).

"Made for iPad" innebär att det elektriska tillbehöret har utformats speciellt för att ansluta till iPad och att utvecklaren intygar att den följer Apples prestandastandard. Apple ansvarar inte för enhetens funktion eller hur den följer standarder för säkerhet och andra bestämmelser. Observera att användningen av detta tillbehör med iPad kan påverka den trådlösa överföringshastigheten.

iPad är ett varumärke som tillhör Apple Inc., registrerat i U.S.A och i andra länder.

ANMÄRKNING

- När panelen är ansluten till pekdatorn med Bluetooth kommer den att stängas av.
- För iOS-system: gå ur i-Console och stäng av Bluetooth på iPaden, då slås panelen på igen.

Starta

1. Tryck på "Connect", då kommer i-Console automatiskt att söka efter Bluetooth.
2. Välj rätt Bluetoothsignal och börja träna.

3. Innan Bluetooth ansluts kan användaren ändra inställningar i "System". (Unit (enhet) / Language (språk) / Password (lösenord))

Träningsval

1. Tryck på USER DATA SET för att ställa in som standard/redigera/radera/välja användare.
2. Tryck på QUICK START för att börja träna i manuellt läge.
3. Tryck på GUEST för att starta träningen utan att ställa in användardata.

Inställning av användardata

1. Tryck på USER DATA SET för att ställa in som standard/redigera/radera/välja användare.

i-Route

1. Efter att användaren har valts kan användaren börja träningen med i-Route: PROGRAM, WATT, PROGRAM SUGGEST

Manuell inställning

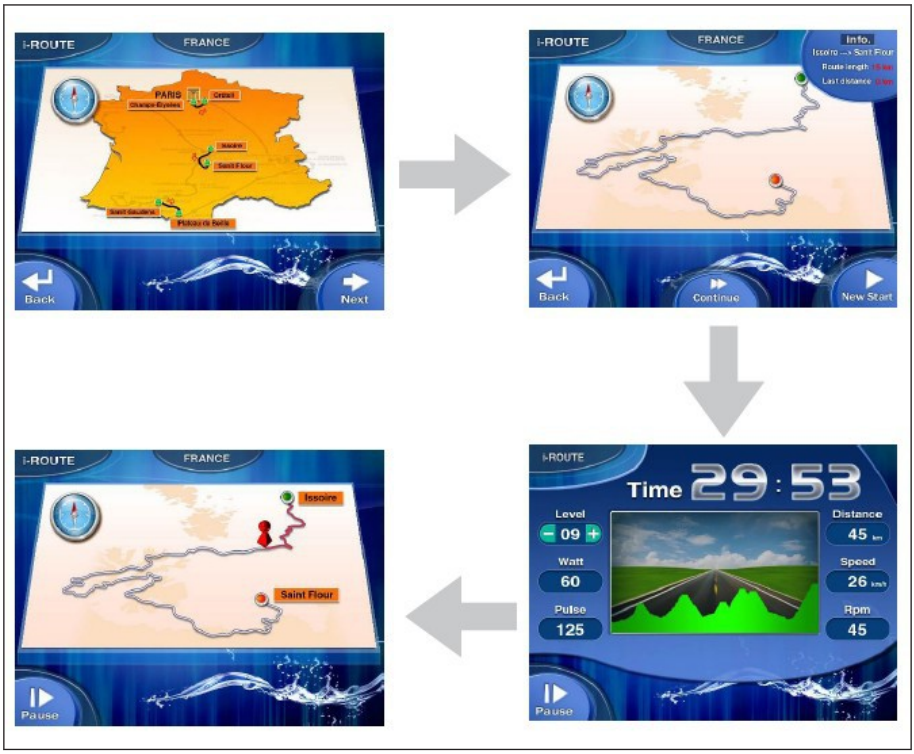
1. Välj MANUAL, ställ in TIME/DIST/CAL (tid/avstånd/kalorier) och tryck på START, eller BACK för att återgå till föregående inställning.

Programinställning

1. Välj PROGRAM, antingen PROGRAM 1-12 eller USER PROGRAM

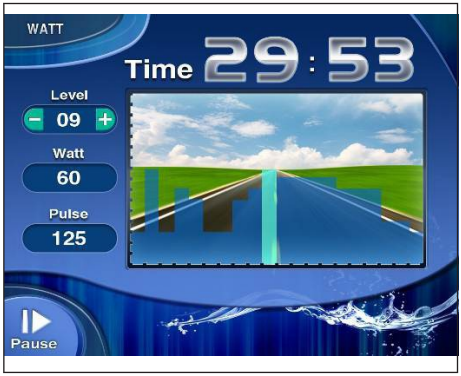
i-Route

i-ROUTE
FRANCE
ITALY
Pause


i-ROUTE
FRANCE
PARIS
Issoire
Saint Flour
Back
Next
i-ROUTE
FRANCE
Info.
Back
Continue
New Start
i-ROUTE
Time 29 : 53
Level
09
Watt
60
Pulse
125
Distance
45
Speed
26
Rpm
45
Pause
i-ROUTE
FRANCE
Issoire
Saint Flour
Pause

1. Välj i-Route, användaren kan välja land och rutt.

Watt

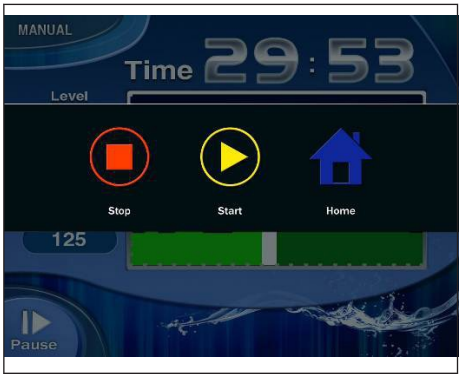


1. Välj WATT och ställ in watt och tid för att påbörja träningen.

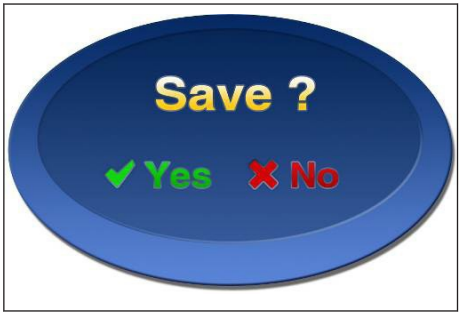
Cardio

1. Välj CARDIO (kondition) och ställ in puls och tid för att påbörja träningen.

Avsluta träning



1. Tryck på Stop för att avsluta träningen.



2. Användaren kan spara träningen eller starta en ny träning genom att trycka på Home

Träningssammanfattning

En träningssammanfattning visas vid träningens slut.

Rengöring och underhåll

Fel och funktionsstörningar

Trots ständig kvalitetskontroller, kan fel och funktionsstörningar inträffa som orsakas av enstaka delar. I de flesta fallen räcker det med att byta ut den felaktiga delen.

1. Om utrustningen inte fungerar korrekt, kontakta omedelbart återförsäljaren.
2. Lämna utrustningens modellnummer och serienummer till återförsäljaren. Ange problemets art, förhållanden vid användning och inköpsdatum.

Transport och lagring

VARNING

– Var två om att bära och förflytta utrustningen.

1. Förflytta utrustningen försiktigt över ojämna ytor. Bär alltid utrustningen i handtagen samt den bakre skenan.
2. Förvara utrustningen på en torr plats med så liten temperaturvariation som möjligt.

Teknisk information

Parameter	Måttenhet	Värde
Svänghjul / Roterande massa		7kg/35kg
Uteffekt		260W/60RPM
Längd	cm tum	179 71
Bredd	cm tum	71 28
Höjd	cm tum	166 66
Vikt	kg lbs	74 163
Max användarvikt	kg lbs	135 300
Adapter		9V/1,5A

Garanti

Produkten omfattas av en garanti från leveransdatumet (måste styrkas av faktura eller följesedel). Ytterligare information om garantivillkor kan erhållas av din lokala återförsäljare. Garantivillkoren kan skilja sig åt mellan olika länder. Skador som orsakats av normal förslitning, överbelastning eller felaktig hantering omfattas inte av garantin. Skador som orsakats av fel på material eller tillverkning omfattas av garantin och kommer att repareras eller ersättas utan kostnad.

Försäkran från tillverkaren

Tunturi Fitness BV försäkrar att produkten uppfyller följande standarder och direktiv: EN 957 (HB), 73/23/EEG, 89/336/EEG. Produkten är därför CE-märkt.

10-2012

Tunturi Fitness BV
P.O. Box 60001
1320 AA Almere
Nederländerna

Friskrivning

© 2012 Tunturi Fitness BV
Alla rättigheter förbehållna.

Produkten och handboken kan komma att ändras. Specifikationer kan ändras utan förvarning.

CROSSTRAINER

Tervetuloa Tunturi Fitness -maailmaan!
Kiitämme sinua tämän Tunturi-laitteen ostosta. Tunturi tarjoaa laajan valikoiman ammattimaisia kuntoilulaitteita, mukaan lukien crosstrainerit, juoksumatot, kuntopyörät, soutulaitteet ja värinälevyt. Tunturi-laite sopii koko perheelle kuntotasosta riippumatta. Katso lisätiedot verkkosivuiltamme www.tunturi.com

Turvallisuusvaroitukset

VAROITUS

– Lue turvallisuusvaroitukset ja -ohjeet. Turvallisuusvaroitusten ja -ohjeiden jättäminen noudattamatta voi aiheuttaa henkilön loukkaantumisen tai laitevaurion. Säilytä turvallisuusvaroitukset ja -ohjeet myöhempää käyttöä varten.

VAROITUS

– Sykkeenvalvontajärjestelmät saattavat olla epätarkkoja. Liiallinen harjoittelu saattaa aiheuttaa vakavia vammoja tai kuoleman. Jos tunnet olosi heikoksi, lopeta harjoittelu heti.

- Tämä laite soveltuu sekä koti- että ammattikäyttöön (esim. sairaaloihin, paloasemille, hotelleihin, kouluihin). Enimmäiskäyttö on rajoitettu 6 tuntiin päivässä. Laite ei sovellu täyteen kaupalliseen käyttöön (esim. suuriin kuntosaleihin).
- Tämän laitteen käyttö lasten tai fyysisesti, aistillisesti, henkisesti, tai liikunnallisesti rajoittuneiden, tai kokemukseltaan ja tiedoiltaan puutteellisten henkilöiden toimesta voi aiheuttaa vaaratilanteita. Heidän turvallisuudestaan vastuussa olevien henkilöiden on annettava selkeät ja tarkat ohjeet laitteen käytöstä ja valvottava laitteen käyttöä.
- Ennen harjoituksen aloittamista ota yhteys lääkäriin terveystarkastusta varten.
- Jos sinulla on pahoinvointia, huimausta, tai muita epätavallisia oireita, lopeta välittömästi harjoitus ja ota yhteys lääkäriin.
- Vältä lihaskipuja ja venähdyksiä aloittamalla jokainen harjoitus lämmittelyjaksolla ja päätä jokainen harjoitus jäähdyttelyjaksolla. Muista venytellä harjoittelun lopuksi.

- Laite on sopiva vain sisäkäyttöön. Laite ei ole sopiva ulkokäyttöön.
- Käytä laitetta riittävällä tuuletuksella varustetuissa tiloissa. Älä käytä laitetta vetoisissa tiloissa välttääksesi kylmettymisen.
- Käytä laitetta vain ympäristölämpötilassa 10 °C - 35 °C. Säilytä laitetta vain ympäristölämpötilassa 5 °C - 45 °C.
- Älä käytä tai säilytä laitetta kosteissa tiloissa. Ilmankosteus ei saa koskaan olla yli 80 %.
- Käytä laitetta vain sen aiottuun tarkoitukseen. Älä käytä laitetta muihin, kuin tässä käyttöoppaassa esitettyihin tarkoituksiin.
- Älä käytä laitetta, jos sen jokin osa on vaurioitunut tai viallinen. Jos osa on vaurioitunut tai viallinen, ota yhteys jälleenmyyjään.
- Pidä kätesi, jalkasi ja kehon muut osat pois liikkuvista osista.
- Pidä hiuksesi pois liikkuvista osista.
- Käytä asianmukaista vaatetusta ja kenkiä.
- Pidä vaatteet, korut ja muut esineet pois liikkuvista osista.
- Varmista, että vain yksi henkilö kerrallaan käyttää laitetta. Yli 135 kg (300 lbs) painava henkilö ei saa käyttää laitetta.
- Älä avaa laitetta ilman yhteydenottoa jälleenmyyjääsi.

Sähköturvallisuus (koskee vain sähköistä laitetta)

- Varmista aina ennen käyttöä, että sähkölähteen jännite on sama kuin laitekilvessä ilmoitettu laitteen nimellisjännite.
- Älä käytä jatkojohtoa.
- Pidä virtajohto pois kuumasta, öljystä ja terävistä kulmista.
- Älä tee muutoksia virtajohtoon tai pistokkeeseen.
- Älä käytä laitetta, jos virtajohto tai virtajohdon pistoke on vaurioitunut tai viallinen. Jos virtajohto tai virtajohdon pistoke on vaurioitunut tai viallinen, ota yhteys jälleenmyyjääsi.
- Suorista aina virtajohto täysin.
- Älä vie virtajohtoa laitteen alitse. Älä laita virtajohtoa maton alle. Älä laita virtajohdon päälle mitään esineitä.
- Varmista, ettei virtajohto roiku pöydän kulman yli. Varmista, ettei virtajohtoon voi vahingossa tarttua kiinni tai kompastua.
- Älä jätä laitetta ilman valvontaa virtajohdon ollessa liitettynä pistorasiaan.
- Älä vedä pistoketta irti pistorasiasta virtajohdosta vetämällä.
- Irrota pistoke pistorasiasta, kun laite ei ole käytössä, ennen asennusta tai purkamista ja ennen puhdistusta sekä huoltoa.

Pakkauksen sisältö (kuva B & C)

- Pakkaus sisältää kuvassa B näytetyt osat.
- Pakkaus sisältää kuvassa C näytetyt kiinnittimet. Katso "Kuvaus"-osiota.

ILMOITUS

– Jos osa puuttuu, ota yhteys jälleenmyyjään.

Kuvaus (kuva A)

Crosstrainer on paikallaan pysyvä kuntoilulaite, jota käytetään simuloimaan kävelyä tai juoksua ilman liiallista rasitusta niveliin.

1	Jalkapoljin	6	Tukijalka
2	Pääkotelo	7	Tukitanko
3	Kääntyvä ohjaustanko	8	Ohjauspaneeli
4	Kiinteä ohjaustanko	9	Muuntajan pistorasia
5	Käsipulssianturi	10	Sarjanumerokilpi

Kiinnittimet (kuva C)

11	Ruuvi (M5*12)	20	Ruuvi (M8*25)
12	Rengas (M8)	21	Ruuvi (M8*25)
13	Rengas (M8)	22	Rengas (M8)
14	Rengas (ø27)	23	Rengas (M5)
15	Ruuvi (M8*56)	24	Rengas (M5)
16	Mutteri (M8)	25	Rengas (M8)
17	Ruuvi (M8*20)	26	Rengas (M8)
18	Ruuvi (M8*15)	27	Ruuvi (M5*12)
19	Ruuvi (M5*15)		

Kokoonpano (kuva D)

VAROITUS

– Kokoonpane laite esitetyssä järjestyksessä.
– Vähintään kahden henkilön on kannettava ja siirrettävä laitetta.

HUOMAUTUS

– Sijoita laite kovalle, tasaiselle alustalle.
– Asettakaa laite suojajalustalle lattiapinnan vaurioiden estämiseksi.
– Varaa vähintää 100 cm tilaa laitteen ympärille.

▪ Katso piirroksesta laitteen oikea asennus.

Harjoitukset

Harjoituksen on oltava sopivan kevyt, mutta pitkäkestoinen. Aerobic-harjoitus perustuu kehon maksimi hapenottokyvyn parantamiseen, mikä puolestaan parantaa kestävyyttä ja kuntotasoa. Harjoituksen aikana sinun tulisi hikoilla, mutta sinun ei tulisi hengästyä.
Harjoittele vähintään kolme kertaa viikossa 30 minuuttia peruskuntotason saavuttamiseksi ja ylläpitämiseksi. Paranna kuntotasoasi lisäämällä harjoituskertojen määrää. On hyödyllistä yhdistää säännöllinen harjoitus terveelliseen dieettiin. Dieettiin sitoutuneen henkilön tulisi harjoitella päivittäin, ensi alkuun korkeintaan 30 minuuttia ja vähitellen lisäten päivittäinen harjoitusaika yhteen tuntiin. Aloita harjoituksesi hitaalla nopeudella ja pienellä vastuksella estääksesi liiallisen rasituksen sydän-verisuonijärjestelmään. Nopeutta ja vastusta voidaan vähitellen lisätä kuntotason parantuessa. Harjoituksesi tehokkuus voidaan mitata seuraamalla sydämesi lyöntinopeutta ja pulssisi nopeutta.

Pulssinopeuden mittaus (käsipulssianturit)

Pulssinopeus mitataan käsitukien antureilla käyttäjän koskettaessa kumpaakin anturia samanaikaisesti.

VAROITUS

– Sykkeenvalvontajärjestelmät saattavat olla epätarkkoja. Liiallinen harjoittelu saattaa aiheuttaa vakavia vammoja tai kuoleman. Jos tunnet olosi heikoksi, lopeta harjoittelu heti.

Pulssi saadaan mitattua mahdollisimman tarkasti, kun iho on hieman kostea ja se koskettaa koko ajan käsipulssiantureita. Jos iho on liian kuiva tai liian kostea, pulssinopeuden mittaus voi olla epätarkempi.

ILMOITUS

– Älä käytä käsipulssiantureita yhdessä sykevyön kanssa.
– Jos asetat rajan sydämen lyöntinopeudelle, rajan ylittyessä kuuluu äänihälytys.

Sykkeen mittaus (sykevyö)

Tarkin sydämen lyöntinopeus saadaan sykevyöllä. Sykemittaus tapahtuu käyttöliittymän sykevastaanottimen ja sykevyön lähettimen avulla. Tarkka sydänmittaus edellyttää lähetinvyön elektrodien olevan hieman kosteita ja jatkuvassa kosketuksessa ihoon. Jos elektrodit ovat liian kuivia tai liian kosteita, sykkeen mittaus voi olla epätarkempi.

VAROITUS

– Jos sinulla on sydäntahdistin, ota yhteys lääkäriin ennen sykevyön käyttöä.

HUOMAUTUS

– Jos useita sykemittauslaitteita on vierekkäin, varmista, että niiden keskinäinen etäisyys on vähintään 2 metriä.
– Varmistu, että laitteen sykevastaanottimen ja sykevyön lähettimen kantomatkan sisällä ei ole muita lähettimiä, jotka voisivat aiheuttaa häiriöitä mittauksessa.

ILMOITUS

- Älä käytä sykevyötä yhdessä käsipulssiantureiden kanssa.
- Pidä aina sykevyötä vaatteittesi alla suorassa kosketuksessa ihoosi. Älä pidä sykevyötä vaatteittesi päällä. Jos pidät sykevyötä vaatteittesi päällä, signaalia ei ole.
- Jos asetat rajan sydämen lyöntinopeudelle, rajan ylittyessä kuuluu äänihälytys.
- Lähetin lähettää sykkeen korkeintaan 1,5 metrin etäisyydellä olevaan ohjauspaneeliin. Jos elektrodit eivät ole kosteita, sydämen lyöntinopeus ei tule näytölle.
- Jotkin vaatteiden kuidut (esim. polyesteri, polyamidi) synnyttävät staattista sähköä, mikä voi estää tarkan sydämen lyöntinopeuden mittauksen.
- Matkapuhelimet, televisiot ja muut sähkölaitteet luovat sähkömagneettisen kentän, joka voi estää tarkan sydämen lyöntinopeuden mittauksen.

Suurin sallittu sydämen lyöntinopeus (harjoituksen aikana)

Suurin sallittu sydämen lyöntinopeus on suurin lyöntinopeus, jonka henkilö voi turvallisesti saavuttaa harjoituksen rasituksella. Seuraavaa kaavaa käytetään laskemaan keskimääräinen suurin sallittu sydämen lyöntinopeus: 220 - IKÄ. Suurin sallittu sydämen lyöntinopeus vaihtelee henkilöstä toiseen.

VAROITUS

- Varmista, ettet ylitä sydämesi suurinta sallittua lyöntinopeutta harjoituksen aikana. Jos kuulut riskiryhmään, ota yhteys lääkäriin.

Luokka	Sydämen lyöntinopeusalue	Merkitys
Aloittelija	50-60% suurimmasta sallitusta sydämen lyöntinopeudesta	Sopiva aloittelijoille, painonvartijoille, toipilaille, ja henkilöille, jotka eivät ole harjoitelleet pitkään aikaan. Harjoittele vähintään kolme kertaa viikossa, 30 minuuttia kerrallaan.
Edistynyt	60-70% suurimmasta sallitusta sydämen lyöntinopeudesta	Sopiva henkilöille, jotka haluavat parantaa ja ylläpitää kuntoaan. Harjoittele vähintään kolme kertaa viikossa, 30 minuuttia kerrallaan.
Ekspertti	70-80 % suurimmasta sallitusta sydämen lyöntinopeudesta	Sopiva kunnoltaan erittäin hyville henkilöille, jotka ovat tottuneet pitkäkestoisiin harjoituksiin.

Käyttö

Tukijalkojen säätäminen

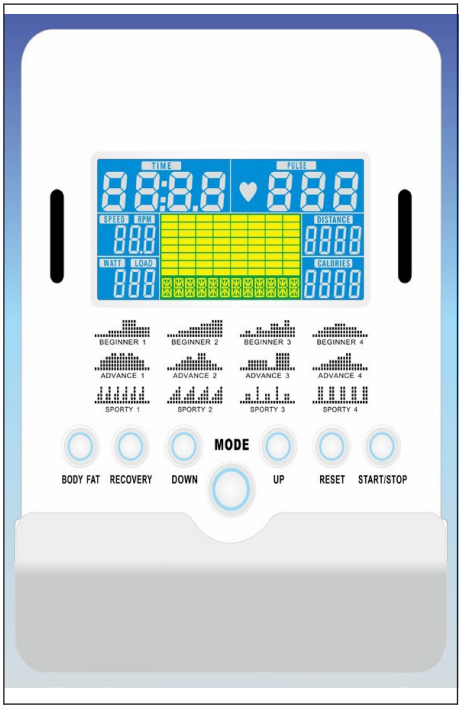
Laite on varustettu kuudella tukijalalla. Tukijalkoja voidaan säätää, jos laite ei ole vakaa.

1. Käännä tukijalkoja tarpeen mukaan, jotta laite on vakaasti lattialla.
2. Lukitse tukijalat kiristämällä lukkomutterit.

ILMOITUS

Laite on vakain, kun kaikki tukijalat on kierretty täysin sisään. Tämän vuoksi, aloita laitteen säätäminen vaakasuoraan kiertämällä kaikki tukijalat ensin täysin sisään, ennen kuin kierrät tarvittavia jalkoja ulospäin laitteen saamiseksi vakaaksi.

Ohjauspaneeli



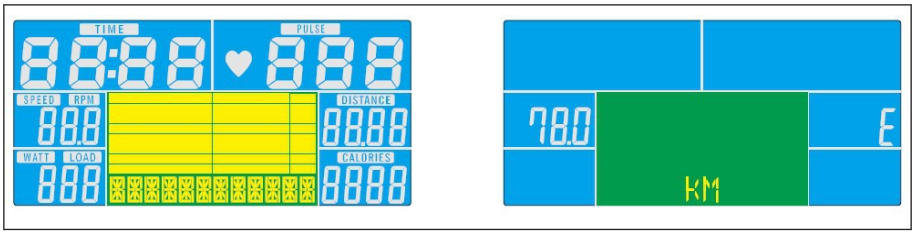
Painikkeiden merkitykset

Painike	Merkitys
YLÖS	Lisää vastustasoa. Valinnan asetus.
ALAS	Vähennä vastustasoa. Valinnan asetus.
MODE	Vahvista asetus tai valinta.
RESET	Pidä painettuna 2 sekuntia, tietokone käynnistyy uudestaan ja aloittaa käyttäjän asetuksesta. Palaa päävalikkoon harjoituksen arvojen esiasetuksen aikana tai pysäytä toimintatila.
START/STOP	Käynnistää tai pysäyttää harjoituksen.
RECOVERY	Testaa sykkeen palautumistila.
KEHON RASVA	Testaa kehon rasvaprosentti ja BMI (kehon massaindeksi).

Valikkoaiheiden merkitykset

Painike	Merkitys
TIME	Harjoituksen aikana näytetty harjoitusaika. Alue 0:00 ~ 99:59
SPEED	Harjoituksen aikana näytetty harjoituksen nopeus. Alue 0,0 ~ 99,9
DISTANCE	Harjoituksen aikana näytetty harjoituksen etäisyys. Alue 0,0 ~ 99,9
KALORIT	Harjoituksen aikana käytettyjen kalorien näyttö. Alue 0 ~ 999
PULSSI	Harjoituksen aikana näytetty sykenopeus. Pulssihälytys sykkeen ollessa yli esiasetetun tavoitearvon.
RPM	Kierrosta minuutissa. Alue 0 ~ 999
WATTIA	Harjoituksen tehonkulutus. Watti-ohjelmatilassa tietokone pysyy esiasetetulla wattialueella (asetusalue 0~350)
MANUAALINEN	Manuaalisen toimintatilan harjoitus.
PROGRAM	12 OHJELMAN valinta.
USER	Käyttäjä luo vastustasoprofiilin.
H.R.C.	Tavoite-HR-harjoitusmuoto.

Käynnistys



1. Laita pistotulppa pistorasiaan, tietokone käynnistyy ja näyttää LCD:llä kaikki segmentit 2 sekuntia.
2. 4 minuutin jälkeen, jos laitetta ei poljeta tai syketuloa ei ole, ohjauspaneeli menee virransäästötilaan.
3. Herätä ohjauspaneeli painamalla jotain näppäintä.

Harjoituksen valinta

1. Valitse manuaalinen harjoitus, aloittelija, edistynyt, urheilullinen, sydän, watti painamalla YLÖS/ALAS.

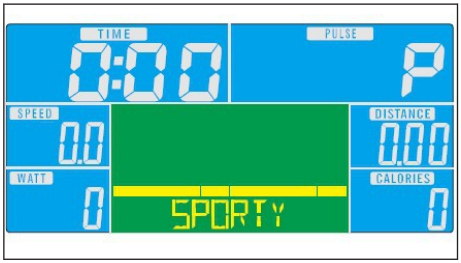
Manuaalinen toimintatila

1. Valitse harjoitusohjelma painamalla YLÖS tai ALAS, valitse Manuaalinen ja paina toimintatila.
2. Esiaseta AIKA, MATKA, KALORIT, PULSSI painamalla YLÖS tai ALAS ja vahvista painamalla MODE.
3. Aloita harjoitus painamalla START/STOP-näppäintä. Säädä vastustasoa painamalla YLÖS tai ALAS.
4. Keskeytä harjoitus painamalla START/STOP-näppäintä. Palaa päävalikkoon painamalla RESET.

Aloittelija-toimintatila

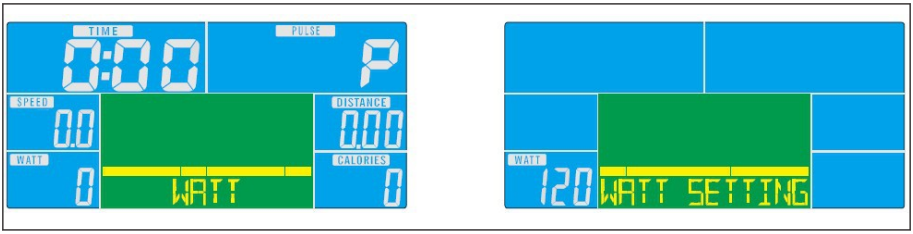
1. Valitse harjoitusohjelma painamalla YLÖS tai ALAS, valitse Aloittelija ja paina toimintatila.
2. Esiaseta AIKA painamalla YLÖS tai ALAS.
3. Aloita harjoitus painamalla START/STOP-näppäintä. Säädä vastustasoa painamalla YLÖS tai ALAS.
4. Keskeytä harjoitus painamalla START/STOP-näppäintä. Palaa päävalikkoon painamalla RESET.

Urheilullinen-toimintatila



1. Valitse harjoitusohjelma painamalla YLÖS tai ALAS, valitse Urheilullinen ja paina toimintatila.
2. Esiaseta AIKA painamalla YLÖS tai ALAS.
3. Aloita harjoitus painamalla START/STOP-näppäintä. Säädä vastustasoa painamalla YLÖS tai ALAS.
4. Keskeytä harjoitus painamalla START/STOP-näppäintä. Palaa päävalikkoon painamalla RESET.

Watti-toimintatila



1. Valitse harjoitusohjelma painamalla YLÖS tai ALAS, valitse WATTI ja paina toimintatila.
2. Esiaseta WATTI-tavoite painamalla YLÖS tai ALAS. (oletus: 120)
3. Esiaseta AIKA painamalla YLÖS tai ALAS.
4. Aloita harjoitus painamalla START/STOP-näppäintä. Säädä Watti-tasoa painamalla YLÖS tai ALAS.
5. Keskeytä harjoitus painamalla START/STOP-näppäintä. Palaa päävalikkoon painamalla RESET.

i-Console-sovellus

Olemme kehittäneet sovelluksen, jonka voit ladata 10" tablettikoneeseesi sovelluskaupasta (iOS: iPad) tai Google Play (Android-markkinat: Samsung, HTC, LG jne.). Sinun tarvitsee vain kirjoittaa TUNTURI ja se etsii ja löytää sovelluksen. Tämä antaa sinulle enemmän mahdollisuuksia käyttää tuotettamme yhdessä 10" tablettikoneesi kanssa.

Käynnistääksesi sovelluksen sinun on yhdistettävä tablettikoneesi Bluetooth-liitännällä ja etsittävä TUN-xxx (numero)! Yhdistämistä varten tarvitsemasi salasana on 0000 (4 kertaa nolla).

“Made for iPad” tarkoittaa, että elektroninen lisätarvike on suunniteltu erityisesti iPadin liittämiseen ja kehittäjä on sertifioinut sen täyttävän Applen suorituskykyvaatimukset. Apple ei ole vastuussa tämän laitteen toiminnasta tai sen vaatimustenmukaisuudesta koskien turvallisuus- ja säännösstandardeja. Huomaa, että tämän lisätarvikkeen käyttö iPadin kanssa saattaa vaikuttaa langattomaan suorituskykyyn.

iPad on Apple Inc.:n Yhdysvalloissa ja muissa maissa rekisteröimä tavaramerkki.

ILMOITUS

- Kun ohjauspaneeli on liitetty Bluetoothin välityksellä tablettikoneeseen, ohjauspaneeli sammuu.
- iOS-järjestelmää varten, poistu i-Console-sovelluksesta ja sammuta Bluetooth iPadistasi, jolloin ohjauspaneeli käynnistyy uudestaan.

Käynnistys

1. Paina “Connect”, i-Console-sovellus etsii automaattisesti Bluetoothia.
2. Valitse vastaava Bluetooth-signaali ja aloita harjoitus.

3. ennen Bluetoothiin kytkeytymistä käyttäjä voi vaihtaa asetuksia “System”-osassa. (Yksikkö / Kieli / Salasana)

Harjoituksen valinta

1. Paina USER DATA SET esivalitaksesi/ muokataksesi / poistaaksesi / valitaksesi käyttäjän.
2. Aloita harjoitus manuaalisessa toimintatilassa painamalla QUICK START.
3. Aloita harjoitus esiasettamatta käyttäjätietoja painamalla GUEST.

Käyttäjätiedot

1. Paina USER DATA SET esivalitaksesi/ muokataksesi / poistaaksesi / valitaksesi käyttäjän.

i-Route

1. Käyttäjän valinnan jälkeen käyttäjä voi aloittaa harjoituksen jollakin seuraavista: i-Route; PROGRAM; WATT; PROGRAM SUGGEST

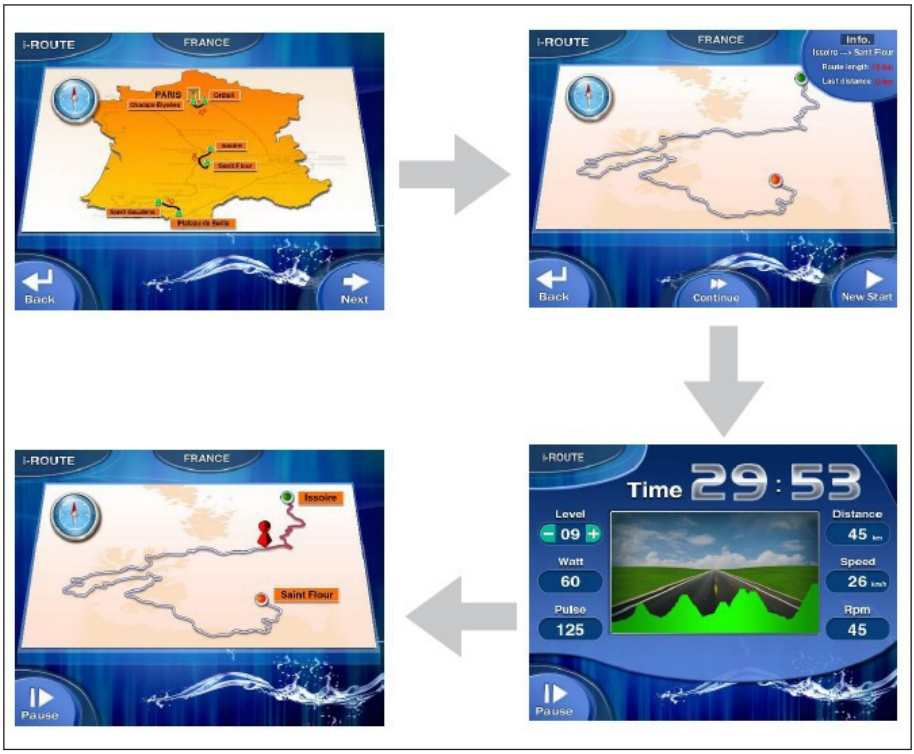
Manuaalinen asetus

1. Valitse MANUAL, esiaseta AIKA / MATKA / KALORIT ja paina START-painiketta tai palaa edelliseen asetukseen painamalla BACK-painiketta.

Ohjelman asetus

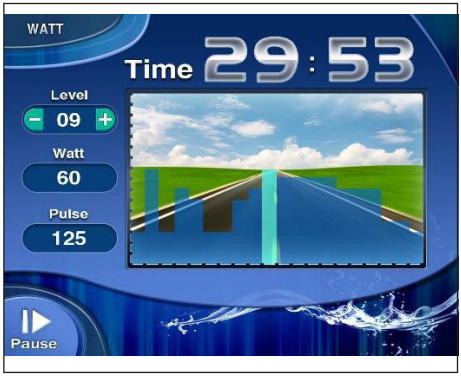
1. Valitse PROGRAM, valitse joko PROGRAM1 - 12 tai USER PROGRAM

i-Route-asetus



1. Valitse i-Route, käyttäjä voi valita maan ja vastaavan reitin.

Watti-asetus

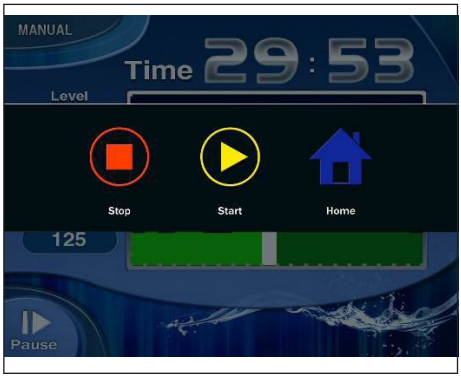


1. Valitse WATT ja esiasetus-wattimäärä sekä aika aloittaaksesi harjoituksen.

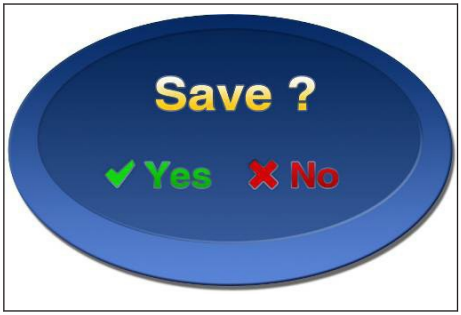
Sydän-asetus

1. Valitse CARDIO ja esiasetussyke sekä aika aloittaaksesi harjoituksen.

Lopeta harjoitus



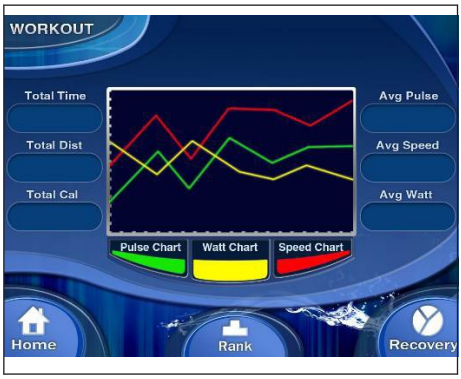
1. Lopeta harjoitus painamalla Stop.



2. Käyttäjä voi tallentaa harjoituksen tai aloittaa uuden painamalla Home

Harjoituksen yhteenveto

Harjoituksen yhteenveto näytetään harjoituksen lopussa.



Puhdistus ja huolto

Viat ja häiriöt

Huolimatta jatkuvasti laadunvarmistuksesta laitteessa voi tapahtua yksittäisen osan aiheuttamia vikoja ja häiriöitä. Useimmissa tapauksissa viallisen osan vaihtaminen on riittävää.

1. Jos laite ei toimi normaalisti, ota välittömästi yhteys jälleenmyyjään.
2. Anna jälleenmyyjälle laitteen malli- ja sarjanumero. Kerro ongelman luonne, käyttöolosuhteet ja ostopäivä.

Kuljetus ja säilytys

VAROITUS

– Vähintään kahden henkilön on kannettava ja siirrettävä laitetta.

1. Siirrä laitetta varovasti epätasaisilla pinnoilla. Kanna aina laitetta ohjaustangoista ja takakiskosta.
2. Säilytä laitetta kuivassa, mahdollisimman tasalämpötilaisessa paikassa.

Tekniset tiedot

Parametri	Mittayksikkö	Arvo
Vauhtipyörä / Pyörivä massa		7kg/35kg
Lähtöteho		260W/60RPM
Pituus	cm tuumaa	179 71
Leveys	cm tuumaa	71 28
Korkeus	cm tuumaa	166 66
Paino	kg lbs	74 163
Suurin sallittu käyttäjän paino	kg lbs	135 300
Sovitin		9V/1,5A

Takuu

Tuotteella on takuu toimituspäivästä alkaen (todistettu laskulla tai toimitusilmoituksella). Lisätietoja takuuehdoista on saatavissa paikalliselta jälleenmyyjältäsi. Takuuehdot voivat vaihdella maasta toiseen. Takuu ei kata normaalia kulumista, ylikuormitusta, tai väärää käsittelyä. Takuu kattaa materiaali- ja valmistusvikojen aiheuttamat vauriot ja ne korjataan tai osat vaihdetaan veloituksetta.

Valmistajan vakuutus

Tunturi Fitness BV vakuuttaa tuotteen täyttävän seuraavien standardien ja direktiivien vaatimukset: EN 957 (HB), 73/23/ETY, 89/336/ETY. Tässä tuotteessa on sen vuoksi CE-merkki.

10-2012

Tunturi Fitness BV
P.O. Box 60001
1320 AA Almere
Alankomaat

Vastuuvapauslauseke

© 2012 Tunturi Fitness BV
Kaikki oikeudet pidätetään.

Tuote ja käyttöopas saattavat muuttua. Teknisiä tietoja saatetaan muuttaa ilman eri ilmoitusta.

TUNTURI®

Tunturi Fitness BV
PO Box 60001
1320 AA Almere
The Netherlands
Tel: +31 36 5397102
Fax:+31 36 5460055
E-mail: Info@tunturi-fitness.com

For contact information and manuals in other languages, check our website:
www.tunturi.com